78

Marin Chirazi

CULTURISM

ÎNDRUMAR METODIC

Partea I

EDITURA UNIVERSITĂȚII „AL. I. CUZA"
IAȘI – 1998

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
II 324.600

BIBL. CENTR. UNIV.
II 324. 600

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

42687
42651

UNIVERSITATEA "AL.I.CUZA" IASI
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Asist. Univ. MARIN CHIRAZI

INDRUMAR METODIC

CULTURISM

Editura Universitatii "Al.I.Cuza" Iasi
1998

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18.11.1998
B.C.U. IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
ale 813.410
BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cea mai bună zi de a începe antrenamentele este chiar astăzi.
Şi, probabil, cea mai rea zi de a începe, cel puţin dintr-un punct de vedere mental, este mâine.
Adaugă destui din aceşti "mâine" şi vei avea o mulţime de "ieri goi".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUPRINS

Cap.I

Câteva motive pentru practicarea culturismului 8

Mintea şi corpul 10

Scurt istoric 14

Principalele momente ale culturismului în România 15

Cap.II

Terminologia culturismului 17

Cap.III

Vizualizarea principalelor grupe musculare 24

Descrierea principalelor grupe musculare 26

Cap.IV

Forţa 42

Metode de dezvoltare a forţei 44

Cap.V

Principiile antrenamentului în culturism (princip. Weider) 47

Antrenamentul în culturism 53

Cap.VI

Exerciţii şi complexe de exerciţii la aparate 57

Programe de exerciţii cu greutăţi şi la aparate 61

Cap.VII

Culturism la domiciliu 72

Exerciţii de culturism individuale la domiciliu 73

Programe de exerciţii individuale la domiciliu 85

Cap.VIII

Culturism pe perechi 96

Exerciţii de culturism pe perechi la domiciliu 96

Programe de exerciţii pe perechi la domiciliu 103

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cap.IX
Refacere după antrenamentul în culturism 106
Alimentația în culturism 108
Cap.X
Câștigătorii concursului Mr.Olympia 114
Biografia unui campion 126
Bibliografie

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INTRODUCERE

În momentul actual când numărul sălilor de culturism a crescut substanțial , ca o necesitate impusă de marea masă de amatori ,este necesar susținerea acestei activități practice și cu materiale bibliografice.Sigur piața publicațiilor este invadată de reviste care tratează mai mult sau mai puțin problemele întâlnite de practicanții acestui sport.Deoarece asistăm la un număr tot mai mare de începători ,în acest material sunt tratate probleme care apar la acest nivel de practicare a acestui sport.

Îndrumarul tratează o gamă diversificată de probleme, începând de la apariția culturismului pe plan mondial și național , descrierea principalelor grupe musculare ale corpului omenesc și contiunând cu probleme privind principiile antrenamentului în culturism.Deasemeni, am încercat să prezint un număr cât mai mare de exerciții și programe de exerciții cu greutăți și la aparate,exerciții și programe de exerciții individuale de culturism la domiciliu,cât și probleme de refacere după efort și alimentație, pentru a veni în ajutorul începătorilor.Ca o noutate, în această lucrare , este capitolul în care prezint exerciții și programe cu acestea pe perechi în ideea că abordarea antrenamentului în doi va determina un număr tot mai mare de tineri să practice exercițiile fizice.

Lucrarea se adresează atât studenților de la facultățile de educație fizică și sport deoarece vor găsi informații utile viitoarei profesii, cât și tuturor tinerilor care doresc să practice culturismul, acesta fiind un mod de a-și respecta corpul.

Profit de această ocazie pentru a mulțumi tuturor colegilor și prietenilor care m-au ajutat și susținut în realizarea lucrării.

Autorul

Câteva motive pentru a practica culturismul

Omul contemporan pare să fi uitat de propriul corp, amintindu-şi de el doar când este bolnav sau obosit. Nevoia de mişcare, de efort, de dezvoltare fizică nu trebuie să o simţim ca pe o povară ci ca pe o bucurie, deoarece este expresia unei necesităţi fundamentale, la fel de proprie omului ca cea de aer, hrană, somn sau procreaţie.

Desigur nevoia de mişcare se satisface printr-o multitudine de mijloace. Dar având ca urmare şi dezvoltarea fizică armonioasă, doar culturismul poate rezolva cu succes aceste două aspecte necesare ale corpului uman. Culturismul este un sport pentru toţi, practicarea lui nu reclamă aptitudini şi calităţi motrice deosebite sau o vârstă limitată, fiind accesibil, în egală măsură, bărbaţilor şi femeilor, vârstnicilor şi adolescenţilor, celor dotaţi ereditar precum şi celor deficitari din punct de vedere al dezvoltării fizice şi al forţei. Scopul culturismului este să dezvolte un corp sănătos, viguros, puternic, frumos, cu o musculatură armonioasă şi proporţională, vizibil conturată şi bine reliefată.

Exerciţiile de culturism contribuie nu numai la dezvoltarea musculaturii ci şi la păstrarea şi dobândirea siluetei, la îmbunătăţirea condiţiei fizice, călirea organismului, la formarea şi dezvoltarea unor calităţi psihice cum ar fi: voinţă, răbdarea, perseverenţa, cunoaşterea de sine.Nu este nimic mai bun decât culturismul pentru a obţine un corp armonios şi în formă. Singura activitate care poate dezvolta întreg corpul, uniform, este antrenamentul progresiv cu greutăţi. Cu 30 ani în urmă exista o atitudine negativă faţă de culturism. O mulţime de antrenori şi specialişti în diferite sporturi, declarau că acesta nu este modul cel mai bun de antrenament pentru dezvoltarea forţei la sportivi, că era doar

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

pentru a ajunge mare şi musculos. Ei asemănau masivitatea şi muscularitatea cu neîndemânarea.

S-a demonstrat acum că, culturismul şi antrenamentul progresiv cu greutăţi sunt valoroase pentru orice scop. Astăzi, găsim săli de forţă în şcoli şi universităţi, fiind întrebuinţate de toate categoriile de sportivi: atleţi, baschetbalişti, handbalişti, schiori, ca să nu mai amintim de boxeri, luptători, etc. Până şi marele maestru Bobby Fischer ridică greutăţi înainte de concursurile importante să se simtă mai încrezător.

Antrenamentul cu greutăţi are avantajul de a dezvolta fiecare muşchi al corpului, faţă de alte sporturi care favorizează dezvoltarea doar a unor grupe musculare.

Un motiv deosebit pentru a te antrena este acela ca, organismul uman nu depune un efort fizic suficient pentru a se dezvolta armonios şi a-l păstra în tonus.Acum două sute de ani în urmă, trebuia să facem totul cu corpul nostru. Trebuia să mergem pe jos pentru a ajunge undeva, munceam pentru a obţine materialele necesare construirii unei case, trebuia să muncim cu mâinile noastre, să alergăm, să transportăm greutăţi, să înotăm. Costurile vieţii de zi cu zi ţineau corpul în formă.

Iar acum, deoarece majoritatea lucrurilor sunt făcute de maşini, oamenii au devenit comozi. În corpul uman sunt peste 600 de muşchi, care sunt alcătuiţi din aproximativ 100 miliarde de fibre musculare, de mulţi dintre muşchi nici nu suntem conştienţi. Măcar pentru cei care-i observăm şi le simţim prezenţa să lucrăm, în acest caz culturismul reprezintă o activitate ideală.

Unul din beneficiile culturismului este că vă face conştienţi de aproximativ toţi muşchii scheletici. Porniţi prin a avea durere în unele

părți ale corpului pe care le antrenați. Amintiți-vă durerea și asociați-o în minte cu exercițiile pe care le faceți. Aceasta vă va ajuta mai târziu să știți că atunci când antrenați anumite zone, trebuie să vă concentrați pe un anumit exercițiu și să-l faceți într-un mod specific. Chiar de la început trebuie sà vă gândiți la durere ca la un lucru pozitiv, ca la un semn al construcției, al creșterii.

Mintea și corpul

Trebuie să considerați că la început vă antrenați mintea la fel de bine ca și corpul. Deoarece mintea vă face să vă antrenați corpul, trebuie antrenată mintea mai întâi. Dacă mintea nu vrea să ridice greutăți, corpul nu va putea să le ridice. O dată ce ați câștigat influența asupra minții, canalizându-și puterile pozitiv asupra scopurilor voastre, puteți să faceți orice. Secretul este de a face mintea să lucreze pentru voi, nu împotriva voastră.

"Nu pot" ar trebui interzis, să fie scos din vocabularul nostru, în special din "vocabularul gândirii" noastre. Înainte de a începe să lucrați cu greutăți trebuie să știți care este adevăratul motiv. Nu trebuie să mergi la sală pentru că cineva a făcut remarci jignitoare la adresa corpului tău. Acesta nu este un motiv, trebuie să vă satisfaceți dorințele voastre nu altcuiva.

Sinceritatea este cheia a cât de mult puteți să vă modelați corpul.

Daca vreți să vă puneți amprenta personalității asupra formei corpului, a sosit momentul

Scurt istoric

Dezvoltarea musculară înseamnă mai multe aspecte: sănătate, forță, frumusețe, înfățișare atletică, prevenirea şi tratarea unor boli, cunoaşterea propriului corp, voință, răbdare. Dar, mai mult decât toate atributele arătate, dezvoltarea musculară poartă amprenta demnității corpului uman.

Armonia corpului uman a reprezentat idealul frumuseții în Grecia antică. În acest sens avem suficiente dovezi transmise prin intermediul unor legende cum sunt cele despre Hercule, Milon din Crotona, diferite sculpturi: Herakles realizată de Glikon, Discobolul lui Miron, Doriforul lui Policlet. Desigur, nu trebuie să ne imaginăm că în perioada respectivă exista termenul de culturism, iar practicanții lucrau cu greutăți şi aparate speciale ca în zilele noastre; principalele mijloace ale formării unui corp armonios erau diferitele activități specifice timpului respectiv: înot, alergare, aruncare, transport şi ridicare de obiecte, exerciții fizice cu şi fără partener. Semnificativă ni se pare legenda despre Milon, care spune că acesta ridica în spate un vițel şi îl ducea în jurul stadionului (stadiu) în fiecare zi, până când vițelul a atins greutatea de 600 kg. Specialiştii de astăzi îi datorează legendarului Milon principiul creşterii continue a efortului.

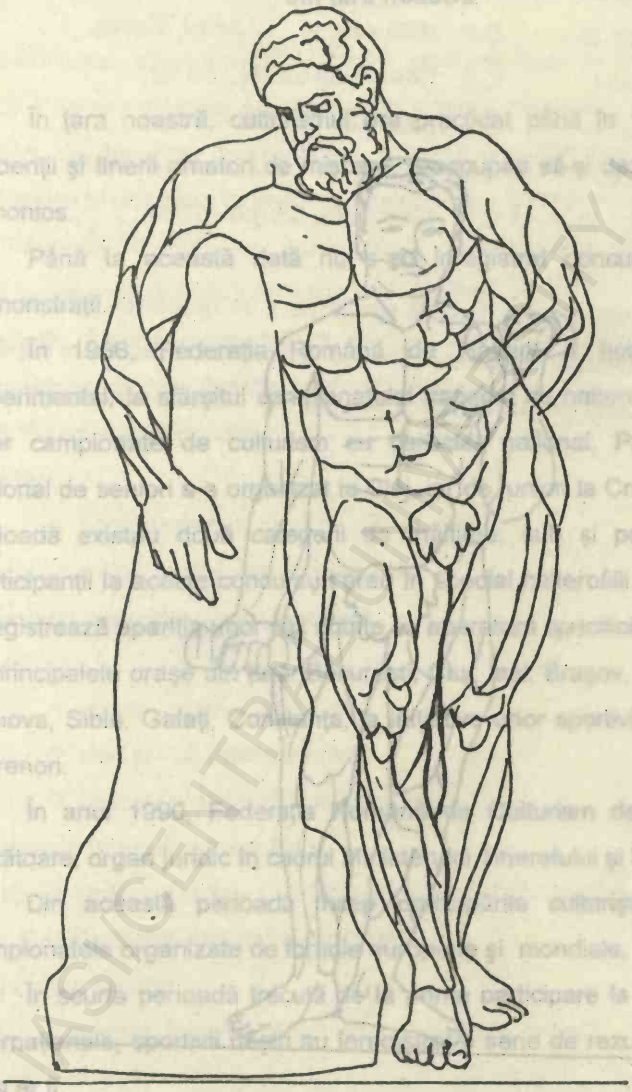
Cu trecerea timpului, dezvoltarea societății umane şi impunerea unor culte religioase la conducerea popoarelor, concepția despre puterea şi frumusețea corporală s-a schimbat. Corpul era considerat duşman, pricină a slăbiciunii şi căderii sufletului; cu cât corpul va fi mai

slăbit cu atât sufletul va fi mai prosper. Exercițiul fizic era practicat până la sfârșitul secolului XIX doar în scopul pregătirii militare, în circuri și vânătoare.

Părintele culturismului modern este considerat medicul Frederich Muller alias Eugen Sandow (1867-1925), care în tinerețe era foarte slab dezvoltat și mereu bolnav. Dorința de a deveni sănătos și puternic îl determină să studieze medicina și exercițiile fizice, datorită cărora își dobândește în curând sănătatea, o mare forță și o dezvoltare fizică deosebită. Acest lucru îl determină să scrie o carte, "Viața este o mișcare", în care militează pentru practicarea exercițiilor cu greutăți, ajungând să fie cunoscut atât în Europa cât și în America. Actualmente la concursul suprem în culturism, Mr. Olympia, se oferă ca premiu statueta aurită a lui Eugen Sandow. Datorită marilor evenimente prin care trece omenirea în prima jumătate a secolului XX, culturismul, ca de altfel multe alte activități sportive și culturale, trec printr-o perioadă nefastă.

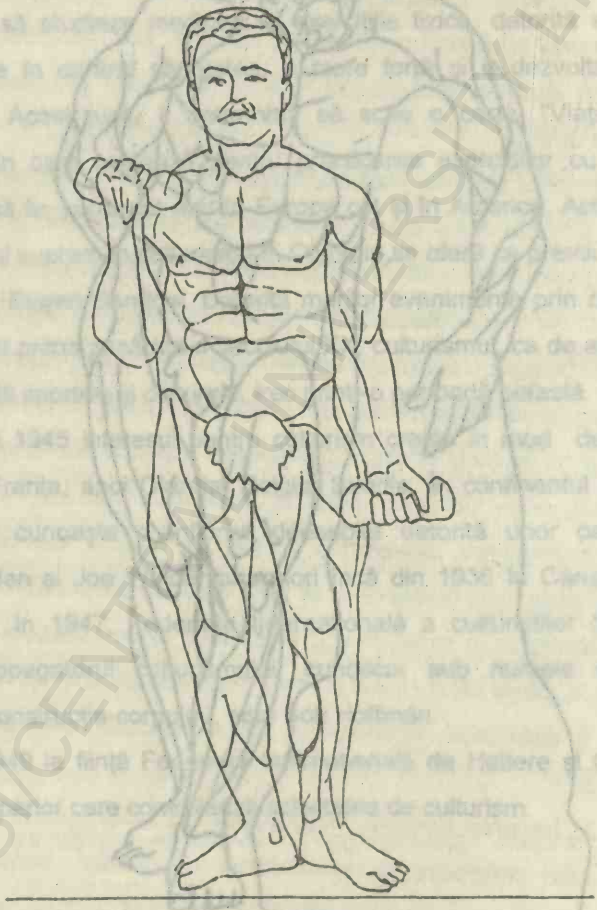
După 1945 interesul pentru culturism crește în mod deosebit în Anglia și Franța, apoi Olanda, Belgia, Suedia. În continentul american culturismul cunoaște o înflorire deosebită datorită unor oameni cu inițiativă: Ben și Joe Weider antrenori încă din 1936 în Canada, unde înființează, în 1947, Federația Internațională a culturiștilor (IFBB). În S.U.A. propagatorul culturismului, cunoscut sub numele de Body-Building (construcția-corpului), este Bob Hoffman.

În 1949 ia ființă Federația Internațională de Haltere și Culturism, organul superior care controlează activitatea de culturism.



MILON DIN CROTONA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



EUGEN SANDOW (1867-1926)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Principalele momente privind activitatea de culturism din țara noastră

În țara noastră, culturismul era practicat până în 1966 doar de studenții și tinerii amatori de mișcare, preocupați să-și dezvolte un corp armonios.

Până la această dată nu s-au înregistrat concursuri, ci doar demonstrații.

În 1966, Federația Română de Haltere a hotărât în mod experimental, la sfârșitul campionatului național de haltere, organizarea unor campionate de culturism cu caracter național. Primul concurs național de seniori s-a organizat la Cluj, iar de juniori la Craiova. În acea perioadă existau două categorii de înălțime: sub și peste 168 cm. Participanții la aceste concursuri erau în special halterofilii. În anii '70 se înregistrează apariția unor săli dotate cu aparatură specifică culturismului în principalele orașe din țară: București, Cluj, Iași, Brașov, Târgu Mureș, Craiova, Sibiu, Galați, Constanța, la inițiativa unor sportivi, instructori și antrenori.

În anul 1990, Federația Română de Culturism devine de sine stătătoare, organ juridic în cadrul Ministerului Tineretului și Sportului.

Din această perioadă încep participările culturiștilor noștri la campionatele organizate de forurile europene și mondiale.

În scurta perioadă trecută de la prima participare la campionatele internaționale, sportivii noștri au înregistrat o serie de rezultate notabile, cum ar fi:

loc VI C.E. 1991-Petru Ciorbă,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

loc VIII	C.E. 1991 Vasile Ardel,
loc III	C.M. de juniori 1991 Gh. Mănică,
loc III	C.E. 1993 seniori Ardel Vasile,
loc I	C.E. 1996 Ardel Vasile - 65 kg,
loc II	C.E. 1996 Sas Monica - 57 kg,
loc III	C.E. 1996 Mihailescu Cristian - 75 kg,
loc III	C.E. 1996 Petru Ciorbă - 90 kg,

În prezent în ţara noastră sunt afiliate un număr de 250 de cluburi şi asociaţii sportive în care se practică culturismul.Deasemeni după 1990 şi-au făcut apariţia un număr însemnat de cluburi şi asociaţii sportive particulare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Terminologia culturismului

Culturismul ca orice altă ramură sportivă are o terminologie specifică. Prin terminologie se înțelege denumirea mişcărilor, poziţiilor şi a formelor de descriere a exerciţiilor, prin cuvinte specifice, pentru a putea fi scrise şi descrise, în vederea înțelegerii lor cu mai multă uşurinţă de cei interesaţi. În culturism putem vorbi de mai multe categorii de termeni: poziţii, mişcări, apucări (prize), programe.

Poziţii. Poziţia reprezintă o situaţie statică a corpului sau a segmentelor acestuia în desfăşurarea mişcării.

a). Poziţiile fundamentale:

- stând:
    1. pe ambele picioare - poziţia de drepţi
    2. pe genunchi (pe un genunchi)
- aşezat (aşezat pe bancă, scaun)
- culcat :
    1. facial - cu privirea în jos
    2. dorsal - cu privirea în sus
    3. lateral (costal) stânga, dreapta
- atârnat (atârnat la bara fixă)
- sprijin - când punctele de sprijin sunt sub nivelul axei umerilor.

b). Poziţiile ale segmentelor corpului

- poziţiile capului:
    - aplecat: înainte, lateral, stînga, dreapta, înapoi;
    - răsucit;
- poziţiile braţelor:
    - întinse: înainte, lateral, sus, jos

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- îndoite.

Poziții ale trunchiului:

- trunchi îndoit: înainte (când trunchiul şi membrele inferioare fac un unghi mai mic de 90°), lateral spre dreapta sau spre stânga, înapoi (extensie);

- trunchi aplecat - trunchiul cu spatele drept se găseşte faţă de axa verticală a corpului la un unghi între 45°-90°;

- trunchi înclinat - trunchiul cu spatele drept se găseşte într-un unghi de maxim 45° cu axa verticală a corpului.

Poziţiile din cadrul concursurilor de culturism:

a) obligatorii:

1) dublu bicepşi din faţă,
2) "amfora" din faţă,
3) extensia toracică din lateral, stând cu partea stângă la public,
4) dublu bicepşi din spate,
5) "amforă" din spate,
6) prezentarea tricepsului, stând cu partea dreaptă la public.
7) prezentarea concomitentă a musculaturii abdomenului şi picioarelor,

b). juriul are dreptul să solicite concurenţilor, pentru o mai bună departajare, două feluri de comparaţii:

I) comparaţia mică:

1) prezentarea musculaturii coapselor;
2) prezentarea tricepsului din stând cu partea stângă la public;
3) prezentarea gambelor din stând cu spatele la public;
4) extensia toracică din lateral cu partea dreaptă la public;
5) prezentarea musculaturii abdomenului;
6) crabul;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

II) comparaţia mare

1) dublu bicepşi, faţă;

2) "amfora" din faţă;

3) prezentarea musculaturii coapselor;

4) extensia toracică din lateral,stând cu partea stângă la public;

5) prezentarea musculaturii tricepsului din stând cu partea stângă la public;

6) dublu bicepşi din spate;

7) prezentarea gambelor din stând cu spatele la public;

8) prezentarea bicepsului femural din stând cu spatele şi stând lateral la public;

9) extensia toracică din lateral stând cu partea dreaptă la public;

10) prezentarea tricepsului din stând cu partea dreaptă la public;

11) prezentarea musculaturii abdominale;

12) prezentarea muşchilor dinţaţi;

13) prezentarea musculaturii antebraţelor;

14) "crabul".

Ordinea poziţiilor în concurs nu se poate schimba.

Mişcări. Mişcarea este acţiunea de deplasare a corpului sau a segmentelor sale în spaţiu, faţă de un punct de referinţă.

Mişcările capului:

- aplecări: înainte, înapoi (extensie), spre stânga, spre dreapta;
- răsuciri, spre stânga, spre dreapta;
- rotări - mişcare circulară a capului.

Mişcări ale braţelor:

- îndoiri = flexarea unui segment faţă de celălalt;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- întinderi = extensia (mişcarea inversă faţă de flexare) unui segment faţă de celălalt;

- duceri = deplasarea segmentelor pe diferite direcţii şi planuri;

- rotări = mişcări circulare în diferite planuri;

- răsuciri = mişcare de rotaţie executată în jurul axului segmentelor sau corpului.

Mişcări ale trunchiului:

- îndoiri: înainte, înapoi (extensie), lateral stânga, lateral dreapta;

- aplecări;

- întinderi - mişcarea opusă îndoirii;

- răsuciri;

- rotări.

Mişcări ale picioarelor:

- îndoiri (flexii);

- întinderi (extensii);

- ridicări (ridicarea pe vârfuri);

- rotări;

- balansări - mişcarea de pendulare în formă de arc de cerc;

- răsuciri (stânga, dreapta).

Exerciţiu fizic - act sau acţiune motrică repetată sistematic cu scopul formării unui corp armonios (în culturism),efectuat voluntar cu ajutorul muşchilor scheletici, poate implica unul sau mai mulţi muşchi.

Direcţiile mişcărilor - exprimă deplasarea corpului sau a segmentelor sale: înainte, înapoi, lateral, sus, jos, oblic.

Planuri în care se desfăşoară mişcarea: vertical, dispus paralel cu fruntea; sagital, dispus vertical împarte corpul în partea stângă şi partea dreaptă; transversal, dispus orizontal împarte corpul în partea de sus şi de jos.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tehnica mişcării - structura raţională a actului motric, corespunzătoare scopului urmărit.

Tempoul mişcării – rapiditatea cu care se succed elementele structurale ale mişcării.

Ritmul mişcării - accentuarea periodică a unor elemente constitutive.

Apucări (prize). Apucările reprezintă modul de prindere a barei.

Prize:

- de sus-cu palma în pronaţie (palma orientată în jos):
  - simplă = cu degetul mare de o parte şi celelalte degete de partea opusă;
  - în lacăt =la fel ca cea de sus dar degetul mare este acoperit de degetul arătător şi mijlociu;
- de jos = cu palma în supinaţie (palma orientată în sus);
- mixtă = o palmă în sus şi una în jos;
- unilaterală = cu degetele de aceeaşi parte a barei (de sus-de jos).

Distanţa dintre prize variază în funcţie de scopul urmărit. Cu cât distanţa dintre prize este mai mare, în cele mai multe cazuri amplitudinea mişcării este mai mică (drumul parcurs de greutate este mai scurt).

Programe. Prin programare se înţelege planificarea exerciţiilor pe antrenamente, pentru o anumită perioadă, în funcţie de condiţiile materiale existente şi obiectivele practicantului la un moment dat.

Un program de lucru în culturism cuprinde:

- exerciţii de încălzire;
- exerciţii pentru grupele musculare vizate în antrenament;
- exerciţii pentru relaxare, revenire.

Exerciţiile în culturism sunt mişcări simple: flexii, extensii, îndoiri, aplecări, ridicări, care implică o singură articulaţie şi care izolează şi

localizează muşchiul în cauză şi mişcări compuse care implică mai multe articulaţii utilizate de începători pentru dezvoltarea tonusului muscular general.

Pentru fiecare grupă musculară se pot executa mai multe exerciţii în funcţie de mărimea şi topografia muşchiului.

Seturi. Un set reprezinta o succesiune de repetări a unui singur exerciţiu. Pot fi seturi de încălzire, de lucru sau revenire, în funcţie de numărul de repetări şi greutatea cu care se lucrează.

Se întâlnesc trei tipuri de seturi:

- cu număr mic de repetări 2-3, cu greutate mare, dezvoltă forţa;
- cu număr mediu de repetări 3-8 , cu greutate medie, dezvoltă forţa şi rezistenţa;
- cu număr mare de repetări 8-12 ,se folosesc greutăţi mici pentru definiţie musculară

Repetări: Reprezintă execuţii reluate a unui exerciţiu.Exp.: dacă se execută un anumit număr de repetări consecutive pentru muşchiul biceps , aceasta înseamnă o serie.

Volum de lucru se referă la numărul de kilograme sau repetări efectuate cu îngreueri în regimuri diferite (A. Dragnea);cantitatea totală de lucru mecanic, se apreciază prin numărul de repetări şi kilograme ridicate,raportate la greutatea celui care efectuează mişcarea.Indicele de volum se calculează prin împărţirea produsului dintre greutatea ridicată şi numărul de repetări la greutatea subiectului.

Intensitate de lucru reprezintă gradul de solicitare a organismului sportivului, se exprimă în procente faţă de posibilităţile organismului (Gh.Cârstea).Indicele de intensitate se calculează făcând raportul dintre indicele de volum şi numărul de repetări.

Power-Lifting = ramură a culturismului şi constă în efectuarea unor exerciţii (cu greutăţi) sub formă de concurs organizat în pauza marilor competiţii de culturism.

Se organizează concurs la următoarele exerciţii: împins din culcat, genuflexiuni, îndreptări din stând aplecat.

- **Exerciţii izotonice** = exerciţii în care efortul muscular se efectuează prin modificarea dimensiunilor fibrei musculare menţinându-se o tensiune egală.

- **Exerciţii izometrice** = exerciţii în care efortul muscular se efectuează prin modificarea tensiunii de la nivel muscular, muşchiul păstrându-şi aceeaşi dimensiune. Efortul depus la împingerea unui perete.

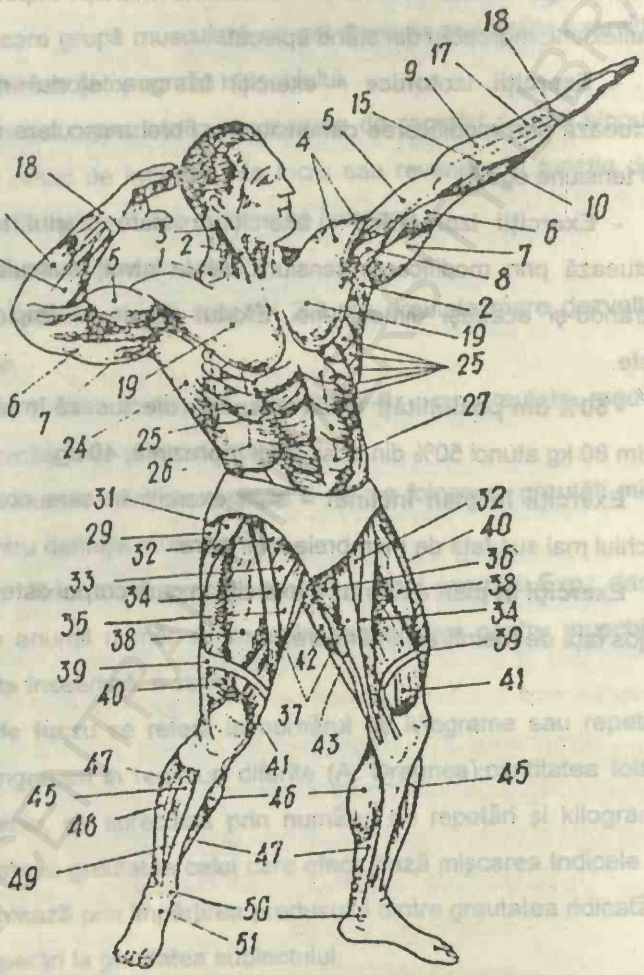
- **50% din posibilităţi**. Dacă un sportiv efectuează împins culcat cu maxim 80 kg atunci 50% din posibilităţi reprezintă 40 kg.

Exerciţii în plan înclinat = sunt exerciţii în care corpul este cu trunchiul mai sus faţă de membrele inferioare.

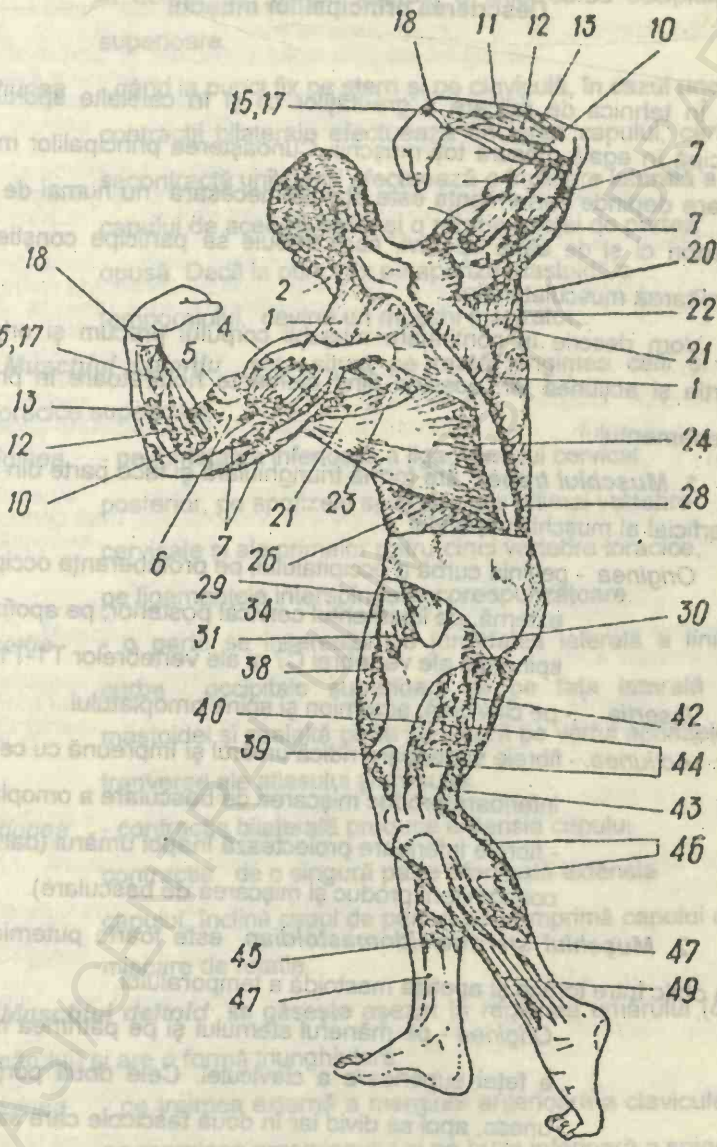
Exerciţii în plan declinat = exerciţii în care corpul este cu trunchiul mai jos faţă de membrele inferioare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Vizualizarea principalelor grupe musculare



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea principalilor muşchi

În tehnica de ridicare a greutăţilor ca şi în celelalte sporturi nu participă în egală măsură toţi muşchii. Cunoaşterea principalilor muşchi de care depinde performanţa este absolut necesară nu numai de către antrenori ci şi de către sportivi, care trebuie să participe conştienţi la dezvoltarea musculaturii lor.

Vom descrie în continuare muşchii corpului precum şi originea, inserţia şi acţiunea lor, acestea fiind elemente hotărâtoare în practica antrenamentului.

1. ***Muşchiul trapez*** are formă triunghiulară şi face parte din planul superficial al muşchilor spatelui.

Originea - pe linia curbă a occipitalului, pe protuberanţa occipitală externă, pe ligamentul cervical posterior, pe apofizele spinoase ale vertebrei C7 şi ale vertebrelor T1-T10.

Inserţia - pe claviculă, acromion şi spina omoplatului.

Acţiunea - fibrele superioare ridică umărul şi împreună cu cele inferioare produc mişcarea de basculare a omoplatului;
- fibrele inferioare proiectează înapoi umărul (dar concomitent produc şi mişcarea de basculare).

2. ***Muşchiul sternocleidomastoidian*** este foarte puternic şi se află oblic între torace şi apofiza mastoidă a temporalului.

Originea - pe mânerul sternului şi pe pătrimea medială a feţei superioare a claviculei. Cele două porţiuni se unesc, apoi se divid iar în două fascicole care *se inseră*
- primul pe marginea anterioară a apofizei mastoide iar

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

al doilea pe partea laterală a liniei curbe occipitale superioare.

Acțiunea - când ia punct fix pe stern și pe claviculă, în cazul unei contracții bilaterale efectuează flectarea capului; când secontractă unilateral efectuează o înclinare laterală a capului de aceeași parte și o rotație a feței de partea opusă. Dacă ia punct fix pe apofiza mastoidă a temporalului, devine un mușchi inspirator.

3. ***Mușchiul spleniu*** este situat pe toată lungimea cefii și a regiunii toracice superioare.

Originea - pe jumătatea inferioară a ligamentului cervical posterior, pe apofizele spinoase ale ultimei vertebre cervicale și ale primelor patru-cinci vertebre toracice, pe ligamentele interspinoase corespunzătoare.

Inserția - o parte se inserează pe jumătatea laterală a liniei curbe occipitale superioare și pe fața laterală a mastoidei și cealaltă parte se inseră pe vârful apofizelor tranverse ale atlasului și axisului.

Acțiunea - contracția bilaterală produce extensia capului. contracția de o singură parte efectuată extensia capului, înclină capul de partea sa și imprimă capului o mișcare de rotație.

4. ***Mușchiul deltoid*** se găsește așezat în regiunea umărului (dă forma umărului) și are o formă triunghiulară.

Originea - pe treimea externă a marginei anterioare a claviculei, pe marginea acromionului și pe buza inferioară a spinei omoplatului.

Inserția - suprafața exterioară a humerusului (pe mijlocul lui).

Acţiunea - abducţia braţului (ridicarea braţului) care este executată de toate fascicolele sale; flexia braţului este efectuată de fascicolul clavicular şi acromial; extensia braţului este acţionată de fascicolul inserat pe spina omoplatului.

5. ***Muşchiul biceps*** este de formă alungită şi se găseşte pe partea anterioară a braţului.

Originea - capul scurt pe vârful apofizei coracoide (printr-un tendon comun cu cel al m. coracobrahial); capul lung pe feţişoara supraglenoidiană a omoplatului.

Inserţia - pe tuberozitatea bioccipitală a radiusului unde cei doi muşchi se unesc.

Acţiunea - efectuează supinaţia antebraţului, însă concomitent este şi un flexor al braţului.

6. ***Muşchiul brahial*** are formă alungită şi se găseşte pe partea anterioară a braţului.

Originea - pe toată porţiunea osoasă a humerusului (dedesubtul deltoidianului al V-lea).

Inserţia - pe apofizele coronoide ale cubitusului.

Acţiunea - flectează antebraţul pe braţ (este cel mai puternic flexor).

7. ***Muşchiul triceps*** are formă alungită şi se găseşte pe faţa posterioară a braţului.

Originea - are trei capete de origine:

- lunga porţiune, pe feţişoara subglenoidiană a omoplatului;
- vastul extern, pe partea posterioară a humerusului;
- vastul intern, tot pe partea posterioară a humerusului,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

dar sub şanţul nervului radial.

8. *Muşchiul coraco-brahial* este alungit şi se găseşte pe faţa anterioară a braţului.

Originea - pe vârful apofizei coracoide (printr-un tendon comun cu scurta porţiune a bicepsului).

Inserţia - pe faţa internă a humerusului.

Acţiunea - flexia braţului.

9. ***Muşchiul brahioradial*** are o formă alungită şi se găseşte pe faţa laterală a antebraţului.

Originea - pe treimea inferioară a marginii laterale a humerusului.

Inserţia - pe baza apofizei stiloide a radiusului.

Acţiunea - flexor al antebraţului pe braţ, aduce mâna la jumătatea drumului între pronaţie şi supinaţie.

10. ***Muşchiul prim radial extern*** se găseşte de partea externă a antebraţului şi are o formă alungită.

Originea - pe extremitatea superioară a celui de al doilea metacarpian.

Acţiunea - efectuează extensia şi abducţia mâinii.

11. ***Muşchiul al doilea radial extern*** are formă alungită şi se găseşte pe marginea laterală a antebraţului.

Originea - pe epicondil.

Inserţia - pe extremitatea superioară a metacarpianului al II-lea.

Acţiunea - efectuează extensia mâinii pe antebraţ.

12. ***Muşchiul extensor comun al degetelor*** este de formă alungită şi se află pe faţa posterioară a antebraţului.

Originea - pe epicondilul lateral al humerusului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Inserția - pe falanga a II-a și a III-a pe tendoanele sale terminale.

Acțiunea - extinde falanga a III-a, a II-a și I pe mână, mâna pe antebraț și antebrațul pe braț.

13. ***Mușchiul posterior*** are o formă alungită și se găsește pe partea posterioară a antebrațului.

Originea - pe epicondilul lateral și pe marginea posterioară a ulnei.

Inserția - pe extremitatea superioară a celui de al V-lea metacarpian.

Acțiunea - efectuează extensia și adducția mâinii.

14. ***Mușchiul cubital anterior*** are o formă alungită și se găsește pe partea anterioară a antebrațului.

Originea - pe epicondilul medial și pe marginea internă a olecranului.

Inserția - pe pisiform și pe osul cu cîrlig.

Acțiunea - flexia mâinii pe antebraț și adductor.

15. ***Mușchiul scurt extensor al policelui*** are o formă alungită și se găsește pe partea posterioară a antebrațului.

Originea - pe fața posterioară a celor două oase ale antebrațului.

Inserția - pe prima falangă a policelui.

Acțiunea - efectuează extensia policelui.

16. ***Mușchiul marele palmar*** de o formă alungită, se găsește pe partea anterioară a antebrațului.

Originea - pe epidondilul medial și pe aponevroza antibrahială.

Inserția - pe extremitatea superioară a celui de al doilea metacarpian.

Acțiunea - flexia mâinii, pronația antebrațului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17. *Muşchiul lung abductor al policelui* are formă alungită şi se găseşte pe partea posterioară a antebraţului.

Originea - pe treimea mijlocie a ulnei (pe faţa posterioară) şi pe membrana interioară.

Inserţia - pe partea laterală a extremităţii superioare a primului metacarpian.

Acţiunea - este abductor al policelui.

18. ***Ligamentul dorsal al carpului.***

19. ***Muşchiul marelui pectoral*** este aşezat pe peretele anterior al toracelui.

Originea - pe extremitatea sternală a claviculei şi pe primele 6 coaste.

Inserţia - pe buza externă a culisei bioccipale a osului humerus.

Acţiunea - apropie (adduce) braţul de trunchi şi îl flexează, proiectează umărul înainte şi îl coboară.

20. ***Muşchiul micul rotund*** se găseşte pe faţa posterioară a toracelui.

Originea - pe marginea exterioară a omoplatului.

Inserţia - pe partea posterioară a humerusului lângă capul superior.

Acţiunea - rotator extern al braţului.

21. ***Muşchiul marele rotund*** are o formă dreptunghiulară şi se găseşte pe partea posterioară a toracelui.

Originea - pe unghiul inferior al omoplatului.

Inserţia - pe partea posterioară a humerusului.

Acţiunea - adducţia (apropierea) braţelor, dar este şi un rotator intern al braţului

22. ***Muşchiul spinal sau subspinos*** reprezintă coloana medială a muşchiului sacrospinal.

Originea - pe apofizele spinoase ale primelor două vertebre lombare şi ultimele două vertebre toracice.

Inserţia - pe apofizele spinoase ale primelor 7-10 vertebre toracice.

Acţiunea - extensia şi rotaţia coloanei vertebrale.

23. ***Muşchiul romboid*** are o formă lată şi se găseşte pe peretele posterior al toracelui.

Originea - pe apofizele spinoase ale vertebrelor C7 şi T1, T2, T3, T4 şi T5.

Inserţia - pe marginea spinală a omoplatului.

Acţiunea - trage omoplatul înăuntru imprimându-i astfel umărului o mişcare de proiecţie înapoi.

24. ***Muşchiul marele dorsal*** având o formă lată se găseşte în primul plan al muşchilor spatelui.

Originea - pe creasta iliacă, apofizele spinoase ale vertebrelor lombare, apofizele spinoase ale ultimelor 6 vertebre toracale, pe buza externă a crestei iliace şi pe faţa externă a ultimelor patru coaste.

Inserţia - pe partea anterioară a humerusului lângă capătul superior.

Acţiunea - adduce (apropie) braţul şi efectuează extensia şi rotaţia sa internă; proiectează umărul înapoi; când are punct fix pe humerus, ridică toracele (ca în mişcarea de agăţare).

25. ***Muşchiul dinţatul anterior*** are o formă lăţită şi se găseşte pe peretele lateral al toracelui.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Originea - pe marginea spinală a omoplatului.

Inserția - fibrele superioare pe primele două coaste, fibrele mijlocii pe coastele a III-a şi a IV-a, iar fibrele inferioare pe coastele a V-a, a VI-a, a VII-a, a IX-a şi a X-a.

Acțiunea - când ia punct fix pe coaste, efectuează mişcarea de basculă permițând împreună cu trapezul ridicarea brațului deasupra liniei orizontale; când ia punct fix pe omoplat ridică coastele devenind muşchi respiratori.

26. ***Muşchiul oblicul extern al abdomenului*** este situat în partea inferioară a toracelui şi în regiunea antero-laterală a peretelui abdominal.

Originea - pe ultimele 8 coaste.

Inserția - pe osul iliac şi apofizele spinoase ale vertebrelor lombare.

Acțiunea - în contracția bilaterală, dacă ia punct fix nivelul inserției inferioare produce coborârea coastelor, flexia toracelui pe bazin, iar când ia punct fix pe coaste flexia bazinului pe torace.

27. ***Muşchiul marele drept al abdomenului*** este situat în regiunea superioară a peretelui abdominal, între pubis şi partea antero-inferioară a toracelui.

Originea - pe cartilagele coastelor V, VI, VII şi pe apendicele xifoid.

Inserția - pe pubis şi simfiza pubiană.

Acțiunea - când îşi ia punct fix pe pubis, coboară coastele şi flexează coloana vertebrală (flexează toracele pe bazin) iar cînd ia punct fix pe coaste flexează bazinul pe coaste.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28. ***Muşchiul sacrospinal*** este situat profund de o parte şi de alta a liniei mediane în lungul şanţurilor vertebrale, sub forma unei mase musculare numită masa comună.

În regiunea lombară sacrospinalul se împarte în trei coloane musculare, considerate ca muşchi aparte:

- iliacostal;
- lungul şanţurilor vertebrale;
- spinal.

Mai îngustă în regiunea sacrată, voluminoasă şi puternică în regiunea lombară, masa comună îşi are originea pe apofizele spinoase ale ultimelor vertebre lombare, creasta sacrată, faţa posterioară a sacrului, creasta iliacă şi fata profundă a aponevrozei lombodorsale.

Acţiunea - face extensia coloanei.

a) *Muşchiul iliocostal* reprezintă coloana musculara laterală a muşchiului sacrospinal.

Originea - din masa comună pleacă în sus încrucişând toate coastele.

Inserţia - pe cei 5 tuberculi posteriori ai apofizelor transversale ale ultimelor vertebre cervicale.

Acţiunea - efectuează extensia coloanei.

b) *Muşchiul lung al şanţurilor vertebrale,* reprezentând coloana musculară mijlocie a sacrospinalului, întins de la masa comună la apofiza mastoidă:

- porţiunea toracică ia naştere din masa comună, străbate regiunea lombară şi toracică, diminuând progresiv prin trimiterea fasciculelor terminale (costale şi transversale);

- porţiunea cervicală (transversul gâtului) este aşezată în afara muşchiului longissimus capitis (porţiunea cefalică).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Originea - pe vârful apofizelor transversale ale primelor cinci vertebre toracice.

Inserția - pe tuberculii posteriori ai apofizelor transversale ale ultimelor cinci vertebre cervicale;

- porțiunea cefalică este un mușchi lung și subțire denumit și complexul mic.

Originea - pe apofizele transversale ale ultimelor 3-4 vertebre cervicale.

Inserția - pe vârful și marginea posterioară a apofizei mastoide.

Acțiunea - lungul spatelui și lungul gâtului sunt extensori ai coloanei toracale și cervicale în contracție bilaterală. În contracție unilaterală înclină coloana, imprimând capului o mișcare de rotație, în așa fel încât fața se întoarce de aceeași parte cu mușchiul contractat.

c) *Mușchiul spinal* (descris la mușchiul nr. 22)

29. ***Mușchiul fesierul mijlociu*** are o formă triunghiulară și se găsește sub fesierul mare.

Originea - pe partea anterioară a buzei externe a crestei iliace, pe spina iliacă antero-superioară, fosa iliacă și fascia fesieră.

Inserția - pe fața laterală a marelui trohanter.

Acțiunea - când are punct fix pe bazin este abductor și rotator, când are punct fix pe femur, redresează bazinul și îl înclină lateral.

30. ***Mușchiul fesierul mare*** este un mușchi foarte voluminos și se găsește în partea supero-posterioară a coapsei (dă forma fesei).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Originea - pe ligamentul sacroiliac posterior, pe părțile laterale ale sacrului și coccigeului, pe aponevroza lombo-dorsală, pe marele ligament sacroischiatic.

Inserția - pe tractul ilio-tibial, pe trohanter, pe fascia femurală, pe ramura de trifurcație externă a marginii posterioare a femurului.

Acțiunea - extinde, adduce și rotește în afară coapsa (când are punct fix pe bazin). Este cel mai puternic extensor al coapsei; joacă un rol important în stațiunea bipedă (când are punct fix pe femur).

31 ***Mușchiul tensor al fasciei*** are o formă turtită și subțire (tendinos în partea inferioară) se află pe partea laterală a coapsei între osul coxal și tibie.

Originea - pe spina iliacă antero-superioară, pe creasta iliacă și pe aponevroza fesieră.

Acțiunea - flexia coapsei, abducția coapsei, înclinarea bazinului de partea sa. Are rol în menținerea echilibrului pe un singur picior, împinge capul femural în cavitatea cotiloidă.

32. ***Mușchiul psoasiliac*** este format din două părți: psoas și iliac; se găsește în partea superioară a coapsei.

Originea - pe psoas, pe fețele laterale ale vertebrelor T12, L1, L2, L3 și L4, pe iliac, pe fosa iliacă internă.

Inserție - pe psoas și iliac, pe trohanterul mic.

Acțiunea - când are punct fix superior, efectuează flexia coapsei pe bazin; când are punct fix pe femur, flexează bazinul și coloana vertebrală; când se contractă unilateral, flectează și înclină trunchiul de partea lui.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

33. ***Muşchiul pectineu*** se află între pube şi capul femural.

Originea - pe spina pubelui, creasta pectineală, buza anterioară a şanţului subpubian.

Inserţie - când are punct fix pe coxal (pube) el este adductor, rotator în afară şi flexor al coapsei; când are punct fix pe femur, efectuează flexia bazinului pe coapsă.

34. ***Muşchiul croitor*** se află între ilion şi extremitatea superioară a tibiei fiind cel mai lung muşchi al corpului omenesc.

Originea - pe spina iliacă antero-superioară.

Inserţie - pe faţa medială a extremităţii superioare tibiale (înainte şi sub condilul medial).

Acţiunea - flexează gamba pe coapsă şi coapsa pe bazin.

35. ***Muşchiul adductor I*** sau ***lungul adductor*** se află sub adductorul al II-lea şi adductorul I.

Originea - pe ramura ischiopubiană şi pe tuberozitatea ischiatică.

Inserţie - pe linia de trifurcaţie externă a femurului, pe linia de bifurcaţie medială a femurului şi pe faţa cutanată a condilului femural medial.

Acţiunea - adduce (apropie) coapsa.

36. ***Muşchiul adductor III*** sau ***marele adductor*** .Se află sub adductorul al II-lea şi adductorul I.

Origine - pe ramura ischiopubiană şi pe tuberozitate ischiatică.

Inserţie - pe linia de trifurcaţie externă a femurului, pe linia de bifurcaţie medială a femurului şi pe faţa cutanată a condilului femural medial.

Acţiunea - adduce (apropie) coapsa.

37. ***Muşchiul dreptul intern*** are o formă de panglică şi se află pe partea medială a coapsei între bazin şi gambă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Originea - pe suprafața unghiulară și pe ramura inferioară a pubisului.

Inserție - pe fața medială a tibiei în partea superioară.

Acțiunea - efectuează adducerea coapsei.

38. ***Mușchiul dreptul femural*** face parte din *mușchiul quadriceps femoris.*

Originea - pe spina iliacă antero-inferioară și pe sprânceana cotiloidă.

Inserție - pe baza și marginea rotulei.

Acțiunea - efectuează extensia gambei și flexează coapsa pe bazin sau bazinul pe coapsă.

39. ***Banda lui Richter (ligament).***

40. ***Mușchiul vastul lateral*** (face parte din *mușchiul quadriceps*).

Originea - pe buza laterală a liniei aspre și pe porțiunea superioară a feței anterioare a femurului.

Inserție - pe baza și marginea rotulei.

Acțiunea - efectuează extensia gambei și flexează coapsa pe bazin sau bazinul pe coapsă.

41. ***Mușchiul vastul median***

Originea - pe baza mediană a liniei spre și median pe linia de trifurcație.

Inserție - pe baza și marginea rotulei.

Acțiunea - efectuează extensia gambei și flexează coapsa pe bazin sau bazinul pe coapsă.

42. ***Mușchiul semitendinos***

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Se află între tuberozitatea ischiatică şi tibie pe partea postero-medială a coapsei.

Originea - pe tuberozitatea ischiatică.

Inserţie - pe faţa mediană a tibiei, formează împreună cu m. croitor şi m. drept intern complexul cunoscut sub denumirea de "laba de gâscă".

Acţiunea - flexează gamba pe coapsă şi extinde coapsa pe bazin.

43. ***Muşchiul semimembranos***

Se află între ischion şi articulaţia genunchiului pe partea postero-mediană a coapsei.

Originea - pe tuberozitatea ischiatică.

Inserţie pe partea posterioară a condilului median tibial (fascicolul descendent); pe partea antero-laterală a condilului medial tibial (fascicolul orizontal); pe ligamentul poplıteu oblic (fascicolul recurent).

Acţiunea - flexează gamba pe coapsă şi extinde coapsa pe bazin.

44. ***Muşchiul bicepsul femural*** se află între ischion şi peroneu pe partea postero externă a coapsei.

Originea - capul lung, pe partea externă a tuberozităţii ischiatice; capul scurt; pe interstiţiul liniei aspre.

Inserţie - pe extremitatea superioară a peroneului.

Acţiunea - flexează gamba pe coapsă şi extinde coapsa pe bazin.

45. ***Muşchiul gambier anterior*** se mai numeşte şi tibialul anterior şi se află pe partea anterioară a gambei.

Originea - pe tuberozităţile anterioare şi pe condilul lateral al

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

tibiei, pe fața laterală a tibiei și pe fascia de înveliș.

Inserție - pe primul cuneiform și pe extremitatea posterioară a primului metatarisian

Acțiunea - flexează laba piciorului pe gambă.

46. ***Mușchii gemeni*** sunt doi mușchi voluminoși care sunt despărțiți în partea superioară și uniți în partea inferioară. Se găsesc pe partea posterioară a gambei.

Originea - pe condilul lateral femural (capul medial), pe suprafața poplitee.

Inserția - pe măsură ce coboară spre treimea inferioară a gambei se unește cu tendonul solearului dând naștere celui mai puternic tendon al corpului omenesc - tendonul lui Ahile -care se inserează pe tuberozitatea calcaneului.

Acțiunea - efectuează extensia piciorului pe gambă

47. ***Mușchiul solear*** se găsește așezat sub genunchi.

Originea - pe fața posterioară și marginea laterală a peroneului și pe tibie.

Inserție - împreună cu tendonul gemenilor formează tendonul lui Ahile care se inserează pe tuberozitatea calcaneului.

Acțiunea - împreună cu m. gemeni formează tricepsul sural, efectuează extensia piciorului pe gambă.

48. ***Mușchiul extensor comun al degetelor*** se află situat între extremitatea superioară a gambei și ultimile patru degete

Originea - pe condilul lateral al tibiei, pe fața medială a peroneului și pe membrana interosoasă.

Inserție - tendonul mușchiului se împarte în patru tendoane care la rândul lor se împart în câte 3 "fascicole": unul

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

medial, care se inserează pe extremitatea posterioară a falangei a II-a şi două laterale care se inserează pe falanga a III-a.

Acţiunea - extensor al degetelor şi flexor al piciorului pe gambă.

50. ***Ligamentul inelar al gleznei.***

51. ***Muşchiul extensor propriu al degetului mare*** se găseşte între m. extensor comun al degetelor şi m. gambier anterior.

Originea - pe treimea mijlocie a feţei mediale a peroneului şi pe membrana interosoasă.

Inserţie - pe cele două falange ale halucelui.

Acţiunea - efectuează extensia halucelui şi flexia labei piciorului pe gambă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Forţa

"Forţa se câştigă în trei ani şi se pierde în trei luni"

Forţa este principala calitate motrică care se dezvoltă în culturism. Orice exerciţiu ales, indiferent de grupa musculară căreia se adresează necesită un efort predominant de forţă. Printre necunoscători se spune că practicanţii culturismului nu au forţă pe măsura mărimii muşchiului şi că toată masa musculară se datorează utilizării substanţelor anabolizante. Nimic mai fals. Pentru aceasta vă voi da performanţele la Power Liftyng în kilograme ale campionului Canadei, Greg Kovacs.

- împins culcat 263 kg de 7 ori 306,5 de 3 ori; (WR 363,2 kg)
- extensia picioarelor la presă 817 kg de 20 ori;
- împins de la ceafă cu 206 kg de 7 ori.

Bineînţeles că Greg Kovacs din punct de vedere al dezvoltării masei musculare, arată pe măsura performanţelor:

- înălţime 1,88 m;
- greutate 147,5-170 kg (în funcţie de perioada de pregătire în care se găseşte);
- circumferinţa braţului 66 cm;
- circumferinţa gambelor 60 cm,
- circumferinţa pieptului 172 cm;
- circumferinţa coapselor 91,5 cm.

Forţa reprezintă capacitatea muşchiului de a realiza eforturi de învingere, menţinere sau cedare în raport cu o rezistenţă externă sau internă . Manifestarea forţei are loc prin:

a) lucru de învingere,

b) lucru de cedare,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

c) lucru static.

a) Prin lucru de învingere se înţelege ridicarea greutăţilor libere la diferite aparate sau a propriului corp. În acest caz lucrul mecanic efectuat este realizat prin scurtarea fibrei musculare.

b) Lucru de cedare se realizează prin extensia segmentului, sau revenirea la poziţia iniţială, cu greutatea care a fost ridicată. În acest mod lucru mecanic se realizează prin lungirea fibrei musculare.

c) Prin lucru static se înţelege efectuarea exerciţiilor izometrice. În acest caz, în muşchi se dezvoltă o mare tensiune fără modificarea în lungime a fibrei musculare. De exemplu la flotări muşchii care îşi modifică lungimea sunt cei ai centurii scapulohumerale (membre-superioare, umeri, torace), pe când cei ai spatelui şi abdomenului rămân doar încordaţi.

Factori determinanţi în dezvoltarea forţei musculare

a) secţiunea fiziologică a muşchiului, deci: cu cât fibra musculară are un diametru mai mare (este mai groasă) cu atât secţiunea muşchiului va avea o suprafaţă mai mare.

Substratul fiziologic al acestei îngroşări a fibrei musculare îl reprezintă acumularea de proteine şi substanţe energetice.

b) cantitatea de resurse energetice pe care le deţine muşchiul şi enzimele care favorizează arderea;

c) nivelul de antrenament;

d) tipul de fibre predominant, un muşchi cu fibre roşii predominante dezvoltă o rezistenta mai mare,fibrele albe dezvoltă forţă în regim de viteză.

e) activitatea sistemului nervos central;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

f) calitatea proceselor biochimice din muşchi;

g) capacitatea de concentrare a sportivului;

h) continuitatea procesului de instruire.

Metode de dezvoltare a forţei

Pentru dezvoltarea forţei se folosesc mai multe metode, împărţite după natura efortului:

A - eforturi dinamice:

1. mici cu execuţii "până la refuz";
2. mijlocii;
3. mari;
4. maxime şi supramaximale;

B - eforturi statice (izometrice).

Metoda efortului "până la refuz". Lucrul până la refuz se utilizează în scopul creşterii masei musculare şi a întăririi muşchilor în regim de rezistenţă. Această metodă se caracterizează printr-o execuţie neîntreruptă a exerciţiilor, cu încărcături cuprinse între 30-65% (din posibilităţile corpului), cu o viteză de execuţie lentă, apoi, pe măsură ce grupele musculare obosesc, viteza scade treptat.

Metoda eforturilor mijlocii. Eforturile mijlocii se întrebuinţează în scopul formării şi perfecţionării procesului de coordonare neuro-musculară. Se folosesc încărcături cuprinse între 65-80% în două variante:

- în prima variantă, se execută un număr mijlociu de repetări (3-5) cu o viteză de execuţie maximă. În acest caz, se educă forţa în regim de viteză.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- în varianta a doua se execută un număr mare de repetări (6-12) cu o viteză de execuţie mică. În acest caz educăm forţa în regim de rezistenţă.

3) **Metoda eforturilor mari.** Utilizarea eforturilor mari constituie metoda de bază pentru educarea forţei şi pentru perfecţionarea la cel mai înalt nivel a coordonării neuro-musculare şi a calităţilor de voinţă. Această metodă se caracterizează prin utilizarea încărcăturilor cuprinse între 80-95% cu o viteză lentă şi număr mic de repetări (1-3).

4) **Metoda eforturilor maxime şi supramaximale.** Aceasta se caracterizează prin faptul că sportivul depune efort maxim în exerciţiul respectiv. În fiziologie, este considerat optim pentru educarea forţei, întrucât ea contribuie în ultimă instanţă la formarea posibilităţilor neuro-psihice maxime ale sportivului. În cadrul exerciţiilor se folosesc încărcături ce depăşesc 95%, ajungându-se la eforturi de circa 100%, şi chiar mai mult, în raport cu posibilităţile individuale.

B). **Metoda eforturilor izometrice.** Această metodă se caracterizează prin faptul că în timpul lucrului, încordarea musculară creşte la valoarea maximă, fără să se ajungă la modificări esenţiale ale fibrei musculare.

Întemeietorii acestei metode sunt Hettinger şi Muller. Ei au experimentat şi demonstrat avantajele acestei metode în comparaţie cu exerciţiile dinamice. La început, această metodă, s-a folosit în recuperarea post-traumatică şi a fost folosită în special în anii 1960-1965. Deoarece practicanţii sportului nu au obţinut rezultatele dorite s-a căzut în extrema cealaltă, vorbindu-se din ce în ce mai puţin. Acest lucru este complet greşit, deoarece exerciţiile izometrice, întrebuinţate concomitent cu cele izotonice, de educare a forţei, constituie o metodă de bază în activitatea multor recordmeni şi campioni ai lumii.

După EA. Muller şi T. Hettinger, există o anumită proporţie între mărimea şi durata contracţiei musculare în efortul izometric.

Contracţia musculară în procente faţă de cea maximă	Durata contracţiei musculare în secunde
40-50%	15-20
60-70%	6-10
80-90%	4-6
100%	2-5

Depăşirea acestor valori nu are un efect dăunător asupra muşchilor, dar au efecte negative asupra sistemului cardiovascular şi nervos central. Pentru a combina această metodă cu eforturile dinamice se utilizează două posibilităţi:

- contracţie dinamică cu mişcarea limitată, efortul dinamic se efectuează în prima sau în ultima parte a mişcării;

- contracţii "intermediare": exerciţiile se efectuează cu viteză lentă, fiind întrerupte de opriri de circa 6 s, după care se continuă mişcarea. Se pot efectua 2-3 opriri pe parcursul unei mişcări, în funcţie de pregătirea şi posibilităţile executantului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Principiile antrenamentului în culturism
(principiile Weider)

Principiile de antrenament reprezintă o serie de condiţii pe care practicantul trebuie să le cunoască şi să le aplice în antrenament. Aceste principii le-am împărţit pe nivele de practicanţi: începători, avansaţi şi performeri.

Principii de antrenament pentru începători.

Principiul respiraţiei. Se referă la momentul inspiraţiei şi al expiraţiei în timpul unui exerciţiu. Astfel, se expiră, când grupa musculară prioritară efectuează efortul maxim (pe faza de extensie a braţelor la împins culcat flotări flotări la paralele, pe faza de flexie a trunchiului pe coapse, a antebraţului pe brat etc.) Principiul are la bază o explicaţie fiziologică şi anume că în timpul efortului maxim muşchii toracelui (cei care dilată cutia toracică în timpul inspiraţiei) sunt blocaţi; şi nu permit mărirea diametrelor, longitudinal şi transversal al cutiei toracice.

Principiul încălzirii Înaintea fiecărui antrenament cu greutăţi se efectuează o încalzire generală (10') cu exercitiile cunoscute fără greutăţi (întinderi, extensii, flexii ale membrelor şi corp) şi o încălzire specifică utilizând în mod deosebit grupele musculare solicitate în antrenamentul respectiv Aceasta incalzire se va efectua lucrând chiar exerciţiul propus dar cu o greutate de 20-25% din posibilităţi şi cu un număr de 5-7 repetări într-o serie.

3. **Principiul încărcăturii progresive.** Greutăţile în antrenament se folosesc trecându-se treptat de la cele uşoare la cele grele mergându-se până la atingerea scopului propus (dezvoltarea forţei, definiţie).

Creşterea se poate realiza prin trei metode:

1. creşterea continuă, exemplu: 50 kg.-> 60 kg.-> 70 kg.-> 80 kg.

2. creşterea în trepte: 50 kg.-50 kg., 60 - 60 kg, 70-70 kg.;

3. creşterea în val: 50 kg.-60 kg.- 55 kg.; 70 kg.- 80 kg.-75kg.;

4. **Principiul concentrării mentale**. Se referă la faptul că în timpul efectuării unui exercițiu trebuie să ne concentrăm la grupa musculară implicată, la urmărirea traiectoriei întregii execuții. Acest principiu se transpune în practică prin vizualizarea musculaturii în oglindă în timpul execuției.

5. **Principiul pauzelor**. În cadrul antrenamentului de culturism avem de-a face cu două tipuri de pauze: pauze între serii şi pauze între repetări. Aceste pauze sunt în raport cu obiectivul propus, când lucrăm cu greutăți mari facem o pauză mai mare, iar când lucrăm cu greutăți mici şi număr mare de repetări pauze mici.

6. **Principiul priorității grupelor musculare**. Este un principiu care necesită din partea practicantului o apreciere obiectivă a nivelului său de dezvoltare. Antrenamentele trebuie programate la început astfel încât grupa musculară mai deficitară să fie lucrată mai des.

7. **Principiul repartizării grupelor musculare**. Acest principiu trebuie luat în considerație deoarece dacă lucrăm o grupă musculară numai o dată pe săptămână vom face sigur febră musculară.

Astfel grupele musculare trebuie împărțite şi programate în timpul unei săptămâni pentru a fi lucrate de cel puțin două ori.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Principii pentru avansaţi

1) **Principiul participării conştiente.** Mobilizarea tuturor resurselor fizice şi psihice pentru executarea corectă a exerciţiilor, concentrarea atenţiei şi efectuarea unor eforturi de voinţă prin alegerea celor mai grele exerciţii pentru o anumită grupă musculară. Are ca scop asigurarea continuităţii antrenamentelor de culturism precum şi respectarea unei conduite de viaţă sportivă în afara sălii de antrenament.

2) **Principiul irigării musculare** Acest principiu implică două aspecte. Primul este legat de faptul că atunci când se lucrează o anumită grupă musculară trebuie folosite toate unghiurile posibile permise de segmente sau de corp (ex. împins de la piept din plan orizontal, din plan înclinat, din declinat). Al doilea aspect se referă la faptul că următoarea grupă musculară pe care o vom lucra să fie cât mai apropiată de cea care a depus efortul maxim anterior (după muşchii pectorali urmează abdomen sau muşchii trapezi).

3) **Principiul arderii grăsimilor.** Pentru a scădea ţesutul adipos care acoperă grupa musculară respectivă şi nu numai, exerciţiile se efectuează cu o viteză lentă şi cu un număr mare de repetări.

4) **Principiul descreşterii încărcăturilor.** Acest principiu recomandă ca după încălzire să se treacă la repetări cu greutatea maximă posibilă, după care să se scadă greutatea. Numărul repetărilor în acest caz este până la refuz.

În acest mod se poate verifica nivelul de forţă maxim.

5) **Principiul repartizării exerciţiilor pe antrenament.** Se referă la efectuarea unor complexe de exerciţii care să cuprindă toate genurile de exerciţii pentru grupele musculare astfel:

- luni - miercuri - vineri = muşchii extensori,

- marţi - joi - sîmbătă = muşchii flexori.

6) **Principiul trişării**. Execuţia trişată se efectuează prin folosirea, în timpul exerciţiului la ultimele repetări, a unor mişcări de elan, balans, sau ajutor din partea unui partener, pentru depăşirea barierelor psihologice (pentru a efectua mai multe repetări).

7) **Principiul seriilor suprapuse**. Execuţia consecutivă a două exerciţii asupra unei grupe musculare astfel: un exerciţiu în care se efectuează lucru muscular de învingere urmat de o serie lucru muscular de cedare.

Exemplu: tracţiuni la bară urmate de flotări din stând pe mâini cu sprijinul picioarelor la perete.

Principii de antrenament pentru performeri

1. **Principiul contracţiei susţinute**. Urmăreşte realizarea unui exerciţiu cu menţinerea contracţiei musculare timp de 2-3" în poziţia care depăşeşte 2/3 din traiectoria exerciţiului respectiv. Prin aceasta se urmăreşte accentuarea impulsurilor nervoase, factor de care depinde realizarea unor indici de forţă superiori. Este o metodă de utilizare a celor două tipuri de contracţii: izotonice şi izometrice.

2. **Principiul antigravitaţional**. În timpul execuţiei exerciţiului, cursa negativă (atunci când acceleraţia gravitaţională are aceeaşi traiectorie cu execuţia, momentul extensiei braţului când lucrăm muşchii bicepşi, flexia braţului când lucrăm împins de la piept) trebuie executată de două ori mai lent decât cursa pozitivă (momentul efortului maxim), urmărindu-se producerea unor contracţii musculare crescute.

3. Principiul repetărilor forţate. Urmăreşte executarea forţată cu maxim de efort şi voinţă a ultimelor repetări care par imposibil de efectuat.

4. Principiul antrenamentului calitativ Se referă la efectuarea unor programe de exerciţii complexe, alese în funcţie de sportiv, în care se urmăreşte scăderea treptată a pauzelor de odihnă dintre serii.

5. Principiul celor trei serii. Se execută trei serii cu o pauză care să permită doar câteva respiraţii între ele, asupra aceleeaşi grupe musculare, numărul de repetări este până la refuz.

6. Principiul seriilor gigant Efectuarea unui număr de 5-6 serii cu pauze de 15-20 s şi 6-8 repetări asupra aceleaşi grupe musculare

7. Principiul superseriilor Se referă la executarea a două exerciţii concomitent asupra unei grupe musculare. Exemplu: împins de la piept combinat cu "fluturări" cu gantere, din culcat dorsal.

Sigur nu se poate ţine cont în timpul unui antrenament de toate principiile enumerate. O serie de principii sunt orientate spre un anumit scop ca: dezvoltarea forţei, scăderea în greutate, creşterea gradului de definire, etc.

Unele nu fac altceva decât să mai diversifice antrenamentul, să impună sportivul la o cunoaştere de sine.

O parte dintre ele sunt necesare oricărui nivel şi trebuie ţinut cont de ele deoarece sunt fie de natură fiziologică, fie stau la baza antrenamentului cu greutăţi.

În afara acestor principii lansate, de fraţii Weider, mai putem enumera câteva reguli care sunt comune tuturor activităţilor fizice.

Principiul sistematizării şi organizării activităţii

În culturism se referă la faptul că înainte de a merge la antrenament trebuie să vă alcatuiţi un program de lucru pe care să-l

urmăriţi zilnic şi care să cuprindă: număr de exerciţii, număr de serii, greutate de lucru. Întotdeauna căutaţi să lucraţi mai mult decât v-aţi propus, mai puţin niciodată! În această idee fiecare practicant trebuie să aibă caietul de antrenament

Principiul continuităţii. O dată ce aţi început o activitate încercaţi să vă respectaţi programul stabilit; la început va fi mai greu (în orice domeniu primul pas este mai greu), mai târziu va constitui o necesitate.

Principiul individualizării. Fiecare sportiv trebuie să-şi alcătuiască programul de lucru (ca şi raţia alimentară), după posibilităţile şi disponibilităţile personale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Antrenamentul în culturism

Antrenamentul în culturism este o activitate motrică desfăşurată sistematic, în scopul obţinerii şi adaptării organismului la eforturi fizice intense impuse de exerciţiile specifice dezvoltării unui corp armonios.

În culturism antrenamentul are trei părţi distincte: încălzirea; partea fundamentală (efectuarea exerciţiilor propuse); revenirea după efort.

Încălzirea. Se efectuează la începutul antrenamentului, are rolul de pregătire a organismului pentru efort şi are o durată de 15-20 min.

În cadrul perioadei afectate încălzirii distingem trei părţi:

1 - perioada de mobilizare a marilor grupe musculare şi activare a marilor funcţii, se realizează prin alergare, pe loc sau din deplasare în funcţie de spaţiul avut la dispoziţie, timp de 3-4' încheiată cu uşoare săriturn pe loc timp de aproximativ 10-15".

2 - perioadă de influenţare selectivă a marilor grupe musculare, are o durată mai mare 10-12' şi cuprinde o varietate de mişcări începând de la flexii şi extensii ale membrelor şi trunchiului până la rotări şi chiar exerciţii de tonifiere (flotări).

Exerciţiile amintite se execută în următoarea ordine:

- exerciţii cu caracter de coordonare, acestea sunt mişcări simple ale membrelor, care sunt deplasate succesiv sau simultan, în mod simetric sau asimetric, în planuri şi axe diferite. Au scopul de a capta atenţia asupra exerciţiilor până ce se reuşeşte mişcarea;

- exerciţii pentru braţe, se execută din poziţii care asigură stabilitatea corpului, pot fi însoţite de paşi, se pot lucra concomitent cu exerciţiile pentru musculatura gâtului;

- exerciţii pentru picioare; balansări, întinderi, fandări;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- exerciţii pentru trunchi, aplecări, îndoiri, extensii, răsuciri, rotări sau mişcări combinate;

- exerciţii pentru tonifierea musculaturii principalelor grupe, se execută un număr redus de flotări (5-7), genuflexiuni pe ambele picioare (10-15), din ghemuit cu sprijin pe palme aruncarea picioarelor înapoi prin săritură (8-10), din culcat dorsal, flexia trunchiului pe coapse (8-10), sărituri (8-10).

Între exerciţii se poate lua o scurtă pauză (30-40s), timp în care se pot efectua mişcări de respiraţie, de relaxare a musculaturii lucrate.

3. Exerciţii de încălzire cu greutăţi. Se lucrează cu greutăţi, cuprinse între 20-30% din posibilităţi, exerciţiile pentru grupele musculare avute în vedere la antrenamentul respectiv (3-4 min.).

O încălzire bună şi cu un efect benefic pentru exerciţiile care urmează este atunci când la sfârşitul timpului afectat încălzirii sunteţi transpiraţi. Exerciţiile trebuiesc grupate după părţile corpului sau mai bine spus specifice fiecărui muşchi în parte dacă este posibil.

Pentru început se programează antrenamentele de trei ori pe săptămână cu o zi pauză între antrenamente pentru a avea timp muşchiul să se refacă.Se execută 1-2 exerciţii pentru principalele grupe musculare:

- muşchii picioarelor: cvadricepşii, posteriorii coapsei, gambele, gluteii;

-muşchii centurii scopulohumerale: pectorali, trapezi, bicepşi, tricepşi, deltoizi, romboid;

- muşchii trunchiului: dorsali, abdominali, oblici; lombari.

Exerciţiile pentru grupele musculare mari se lucrează înaintea celor mici.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pentru a se permite o relaxare a unor grupe musculare în timpul antrenamentelor se alternează exercițiile în care se folosesc brațele cu exerciții pentru spate sau abdomen. De exemplu dacă am lucrat deltoizii și avem în program și pectoralii, vom efectua exercițiile programate pentru mușchii abdomenului. Pauzele dintre seturi trebuie să aibă o durată în așa fel încât respirația să revină la normal, dar nici prea mare pentru a nu se răci mușchiul lucrat. Când se pot efectua 12 repetări într-o serie se poate crește încărcătura cu 10% din greutatea ei.

Durata antrenamentelor nu trebuie să fie mai mare de 1-2 ore.

Un program de lucru nu trebuie menținut mai mult de 2-3 luni pentru că mușchii se vor obișnui cu un anumit tip de exerciții. Trebuie căutate exerciții diferite, combinații între seturi și repetări, intervale diferite de pauze. Trecerea rapidă de la un exercițiu la altul cu pauze scurte între ele se numește antrenament în circuit. Este foarte bun pentru dezvoltarea rezistenței dar nu duce la o creștere evidentă a mușchilor.

La început trebuie să faceți mișcările cât mai corect, fără să trișați, folosind greutăți prea mari, mai devreme sau mai târziu, va duce la accidentare.

Viteza de execuție trebuie să fie medie, să permită controlul mișcării. Repetările rapide cu mișcări aruncate și smucite pot fi periculoase pentru mușchi și țesuturi, în timp ce repetările lente dau rezultate bune.

Majoritatea culturiștilor folosesc o durată de 2" pentru ridicarea greutăților (flexie), 2" pentru revenire.

Pentru dezvoltarea forței se fac pauze mai mari între seturi, greutatea ridicată la un set și numărul de repetări sunt proporționale cu durata pauzelor. Între seturi se fac mișcări de întindere a mușchilor pentru a grăbi refacerea lor, dar nu se exagerează cu întinderile dacă

muşchiul este contractat. După perioada de acomodare, pentru dezvoltarea muşchiului şi a forţei se lucrează 8-12 repetări într-un set.

Trebuie folosită o greutate care să permită execuţia numărului propus de repetări şi să se ajungă la epuizare musculară.

Epuizarea musculară înseamnă să nu se mai poată face altă repetare în forma strictă. Dacă nu se pot executa 8 repetări corect, greutatea e prea mare. Dacă se pot face mai mult de 12 repetări greutatea e prea mică.

3. Revenirea organismului după efort se realizează în două etape.

Prima etapă în sală, unde se lucrează pentru întinderea grupelor musculare lucrate cu exerciţii uşoare de mobilitate, atârnat la bară fixă sau la spalier, relaxarea musculaturii prin scuturări şi automasaj local.

A doua etapă se realizează după încheierea antrenamentelor şi ocupă un capitol separat în această lucrare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii şi complexe de exerciţii cu greutăţi şi la aparate pentru principalele grupe musculare

1. *Exerciţii pentru musculatura abdomenului:*
(drep: abdominal, oblici abdominali)

a). - din culcat dorsal, ridicarea trunchiului,
b). - din culcat dorsal, ridicarea picioarelor întinse,
c) - din culcat dorsal, ridicarea trunchiului cu răsucire spre stânga şi spre dreapta, sau ambele răsuciri la o singură ridicare,
d). - din culcat dorsal, declinat, ridicarea trunchiului cu şi fără răsuciri,
e) - din stând, îndoiri laterale, cu gantere în mâini,
f). - din stând, rotirea trunchiului cu o halteră pe umeri
g). - din atârnat, la bară, ridicarea genunchilor la piept,
h). - din aşezat la marginea băncii, tragerea genunchilor la piept.

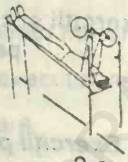
2. *Exerciţii pentru musculatura pieptului.*

a) - culcat dorsal, cu braţele întinse lateral, ţinând câte o ganteră, ridicarea braţelor semiflexate (fluturări),
b). - culcat dorsal, împins de la piept,
c) - culcat dorsal, cu braţele în prelungire ţinând în ambele mâini o ganteră, ducerea braţelor semiflexate înainte
d) - culcat dorsal, înclinat, împins de la piept,
e) - culcat dorsal, declinat, împins de la piept.

2.a

2 c

2.d



2.e

3. Exerciţii pentru muşchii lombari

a). - din culcat facial, hiperextensia trunchiului,

b). -din stând, cu haltera în mâini, aplecarea trunchiului, genunchii uşor flexaţi,

c). - din stând, cu picioarele întinse şi uşor depărtate, cu haltera pe umeri, aplecarea trunchiului.

4. Exerciţii pentru muşchiul marele dorsal

a). - din aşezat tracţiuni la helcometru, cu priză largă în pronaţie,

b). - din aplecat, ramat cu haltera,

c). - din stând, ramat la helcometru cu mânere,

d). - din aplecat, ramat cu un braţ

e). - din atârnat, tracţiuni la bară, la piept sau la ceafă.

5. Exerciţii pentru musculatura umărului

a).- din aşezat, ridicarea braţelor sus cu o halteră, de la ceafă,

b). din aşezat, ridicarea braţelor sus cu o halteră, de la piept,

c). -din stând, ridicarea braţelor întinse lateral, cu gantere în mâini,

d). - din aplecat, ridicarea braţelor,cu gantere în mâini,

e). - din stând, ridicarea halterei cu braţele întinse prin înainte,

f). - din aplecat, ridicarea unui braţ lateral la helcometru,având helcometru în partea opusă braţului lucrat

g). - din stând, ridicarea braţelor alternativ prin înainte ţinând câte o ganteră în mâini.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6. Exerciţii pentru muşchiul biceps brahial

a). - din stând, flexia antebraţelor pe braţe cu o halteră,
b). -din stând, flexia antebraţelor pe braţe, alternativ, cu gantere,
c). - din aşezat flexii cu un braţ,
d). - din aşezat, flexia antebraţelor pe braţe la banca Scott,
e). - din aşezat, cu spatele sprijinit, flexia antebraţelor pe braţe, alternativ cu gantere,
f). - din aşezat, flexia antebraţului pe braţ, cu o ganteră, având cotul sprijinit de genunchi.

7. Exerciţii pentru muşchii tricepşi

a). - din stând, extensia antebraţelor pe braţe la helcometru, priză în pronaţie,

b). - din culcat, extensia antebraţelor cu haltera, priză în pronaţie,

c). - flotări la paralele,
d). - din aşezat, extensii cu un braţ, ţinând cotul sus.

8. Exerciţii pentru musculatura antebraţului

a). - din aşezat, cu antebraţele pe coapse, flexia mâinilor pe antebraţe, cu o halteră,
b). - din aşezat, cu antebraţele pe coapse, extensia mâinilor pe antebraţe, cu o halteră,
c). - din stând, cu mâinile la spate, flexia mâinilor pe antebraţe,cu o halteră.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9. Exerciţii pentru musculatura coapselor

a). - genuflexiuni cu haltera la ceafă,
b). - din culcat facial, flexia gambelor la aparat,

c). - din aşezat, extensia gambelor la aparat,

d). - genuflexiuni la cadru culisant,
e). - din culcat dorsal, extensia picioarelor la presă.

10. Exerciţii pentru musculatura gambelor

a). - din stând,ridicări pe vârfuri cu haltera la ceafă,
b). - din stând aplecat, cu sprijin, ridicări pe vârfuri, cu un partener aşezat pe bazin ,
c). - din aşezat, flexia labei piciorului, la aparat,
d). - din stând, ridicări pe vârfuri la cadru culisant.

11. Exerciţii pentru muşchii trapezi

a). - din stând, cu gantere mari în mâini, ridicarea umerilor,
b). - din stând, cu gantere mari în mâini, rotarea umerilor,
c). - din culcat facial cu o cască specială, pe cap, flexia gâtului,
d). - din culcat dorsal, extensia gâtului,
e). - din culcat costal ridicarea capului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PROGRAME DE EXERCIŢII CU GREUTĂŢI ŞI LA APARATE

LUNA-I-

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Săpt. I	Săpt. II	Săpt. III-IV
1	Abdominal	Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului	2x8 rep.	3x8 rep.	4x8 rep.
2	Lombari	Hiperextensia trunchiului	2x6	3x8	4x8
3	Coapse	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	20kg 2x10	20kg 3x10	20 kg 4x10
4	Gambe	Din stând, ridicări pe vârfuri cu haltera la ceafă	15 kg 2x10	15kg 3x10	15 kg 4x10
5	Pectorali	Extensii cu o ganteră din culcat	5kg 1x10	5 kg 2x10	5 kg 3x10
6	Pectorali	Împins din culcat, priza largă	15kg 2x8	15 kg 3x8	15 kg 4x8
7	Dorsali	Tracțiuni la helcometru, priză largă în pronație	20kg 1x8	15 kg 2x8	20 kg 3x8
8	Deltoizi	Din aşezat, împins cu haltera de la ceafă	38kg 1x8	8kg 2x8	10 kg 3 x 8
9	Bicepşi	Din stând, flexia antebraţelor pe braţe cu haltera	10kg 1x8	10kg 2x8	10 kg 3 x 8
10	Tricepşi	Extensia antebraţelor la helcometru, priză în pronație	10kg 1x10	10kg 2x10	10 kg 3 x 10

număr seturi x număr repetări

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

LUNA a II-a

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Săpt. I-II	Săpt. III-IV
1	abdominali	Din culcat dorsal, ridicarea trunchiului	3x12 rep.	3x15 rep.
2	lombari	Hiperextensia trunchiului	3x8	3x10
3	cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	25 kg 3x10	25 kg 3x12
4	bicepşi femurali	Flexia gambelor la aparat	10 kg 3x8	10kg 3x10
5	gambe	Din stând, ridicări pe vârfuri cu haltera la ceafă	15 kg 3x12	15 kg 3x15
6	pectorali	Fluturări cu gantere	3kg 3x12	3kg 3x15
7	pectorali	Împins din culcat, priză largă	20 kg 3x12	25 kg 3x10
8	dorsali	Tracțiuni la helcometru, priză largă în pronație	20 kg 3x10	25 kg 3x10
9	dorsali	din aplecat, ramat cu haltera, priza în supinație	10 kg 3x8	10 kg 3x10
10	deltoizi	din așezat, împins cu haltera de la ceafă	10 kg 3x12	15 kg 3x10
11	bicepşi	din stând, flexia antebrațelor pe brațe cu haltera	10 kg 3x12	15 kg 3x10
12	tricepşi	Extensia antebrațelor la helcometru, priză în pronație	10 kg 2x12	13 kg 3x10

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

LUNA a III-a

săptămânile 1 şi 2

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exerciţiul	Set de încălzire	Seturi de bază
1	abdominali	din culcat dorsal, ridicarea trunchiului	1x18	2x12-10
2	abdominali	din culcat dorsal, ridicarea picioarelor întinse	3x12	2x15-18
3	lombari	Hiperextensia trunchiului	1x12	2x10-8
4	cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	30 kg 1x12	35kg 2x10-8
5	bicepşi femurali	flexia gambelor la aparat	10 kg 1x12	15 kg 2x10-8
6	gambe	din stând, ridicări pe vârfuri cu haltera la ceafă	15kg 1x15	25kg 2x10-8
7	pectorali	extensii cu o ganteră din culcat dorsal	6 kg 1x15	7 kg 2x12-10
8	pectorali	împins din culcat	20 kg 1x12	25 kg 2x10-8
9	dorsali	tracţiuni la helcometru, priză largă în pronaţie	20 kg 1x12	25 kg 2x10-8
10	dorsali	din aplecat, ramat cu haltera, priză medie în supinaţie	15 kg 3x10	25kg 2x10-8
11	deltoizi	din aşezat, împins cu haltera de la ceafă	15 kg 1x12	20 kg 2x10-8
12	deltoizi	din aplecat, ridicarea braţelor lateral cu gantere	2x5 kg 3x10	3 kg 2x8-10
13	bicepşi	din stând, flexia antebraţelor pe braţe cu gantere, alternativ	2x8 kg 1x12	2x10 kg 2x10-8
14	tricepşi	din culcat, extensia antebraţelor cu haltera, priză în pronaţie	15 kg 1x12	20kg 3x10-8

săptămânile 3 şi 4

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Set de încălzire	Seturi de bază	Set de revenire
1	Abdominali	din culcat, ridicarea trunchiului cu răsuciri		3x20-18	
2	Lombari	Aplecarea trunchiului înainte cu haltera la ceafă, genunchii puțin flexați	10kg 1x10	20kg 2x12-10	15kg 1x15
3	Cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă, picioarele depărtate	40 kg 1x12	50 kg 2x8	45kg 1x10
4	Gambe	Ridicări pe vârfuri cu un partener pe spate		3x15	
5	Pectorali	Extensii cu o ganteră din culcat dorsal	7 kg 1x20	9 kg 16	8kg 18
6	Pectorali	Împins din culcat	25kg 1x12	35kg 1x8	30 kg 1x10
7	Pectorali	Fluturări din declinat		2x7 kg 3x12	
8	Pectorali	Împins din culcat înclinat		25 kg 3x10	
9	Dorsali	Tracțiuni la helcometru la ceafă, priză largă în pronație	20 kg 1x12	35 kg 2x8	30kg 1x10
10	Deltoizi	din aşezat, împins cu haltera de la ceafă	20 kg 1x12	30 kg 1x8	25 kg 1x10
11	Deltoizi	din aplecat , ridicarea brațelor lateral cu gantere		6 kg 3x10	
12	Trapez	din stând, ramat vertical cu haltera, priză îngustă		25 kg 3x10	
13	Bicepşi	din stând flexia antebrațelor pe brațe cu haltera	15 kg 1x12	35kg 1x8	20kg 1x10

14	Bicepşi	din aşezat flexii cu un braţ		10kg 3x12	
15	Tricepşi	din culcat, extensia antebraţelor cu haltera, priză în pronaţie	10kg 1x12	20kg 2x8	15kg 1x10

LUNA a IV- a

săptămânile 1 şi 2

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exerciţiul	Set de încălzire	Seturi de bază	Set revenire
1	Abdominali	din culcat declinat, ridicarea trunchiului cu răsuciri	1x15	3x18-16	
2	Lombari	din stând aplecarea trunchiului înainte cu haltera pe spate, picioarele întinse şi depărtate	15kg 1x15	25kg 2x10	15kg 1x10
3	Cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă, picioarele depărtate	40 kg 1x12	50 kg 2x8	30 kg 1x10
4	Cvadricepşi	Extensia picioarelor la aparat	15 kg 1x10	20 kg 3x12	10 kg 1x10
5	Bicepşi Femurali	Flexia picioarelor la aparat	15 kg 1x10	20 kg 2x10-8	
6	Gambe	Ridicări pe vârfuri cu partener pe spate		3x15-20	25 kg 1x10
7	Pectorali	Împins culcat	30 kg 1x12	40 kg 2x8	8 kg 1x10
8	Pectorali	Extensii cu haltera din culcat, cu braţele întinse	8kg 1x20	12 kg 1x12	30 kg 1x10
9	Dorsali	Tracţiuni la helcometru la ceafă, priză largă în pronaţie	30 kg 1x12	40 kg 1x8	
10	Dorsali	Ramat la helcometru (cu mânere)		15 kg 3x12	

11	Dorsali	Ramat cu un braț din aplecat		6 kg 3x10	20 kg 1x10
12	Deltoizi	Împins de la ceafă	25 kg 1x12	35 kg 2x8	10 kg 1x8
13	Bicepşi	Flexia antebraţelor pe braţe la banca Scott	10 kg 1x5	20kg 2x8	
14	Tricepşi	Flotări la paralele		3x8	
15	Tricepşi	Extensii cu un braţ, cotul sus		12kg 3x12	

săptămânile 3 şi 4

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Set de încălzire	Set intermediar	Seturi bază
1	Abdominali	din culcat declinat, ridicarea trunchiului	1x20	1x25	25kg 1x12
2	Oblici abdominali	din stând, aplecări laterale cu gantere în mâini	1x15	5kg 1x15	10kg 3x15
3	Lombari	Hiperextensia trunchiului	1x20	5kg 1x6	10kg 1x12
4	Cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	40kg 1x12	50kg 1x10	55kg 2x8
5	Bicepşi Femurali	Flexia picioarelor la aparat		5kg 1x5	20kg 2x12-10
6	Gambe	Ridicări pe vârfuri din aşezat la aparat		10kg 1x15	15kg 2x12
7	Pectorali	Fluturări cu gantera	5kg 1x15	8kg 1x15	10kg 1x12
8	Pectorali	Împins culcat	30kg 1x12	40kg 1x10	45 kg 2x8
9	Dorsali	Tracțiuni la helcometru înainte priză largă în pronație	30 kg 1x12	40 kg 1x10	45 kg 2x8
10	Deltoizi	Împins la ceafă	15 kg 1x12	20 kg 1x10	25 kg 1x8

11	Trapez	Ramat cu haltera			30kg 3x8
12	Deltoizi	Ridicarea braţelor lateral din stând			8 kg 3x10
13	Bicepşi	Flexia antebr. pe braţe cu gantere din aşezat, spatele sprijinit	2x10 kg 1x12	2x12 kg 1x10	2x15 kg 1x8
14	Tricepşi	Flotări la paralele	1x12		3x10
15	Antebraţe	Flexia palmelor cu haltera, priză în supinaţie			15 kg 3x10

LUNA a V - a - trei antrenamente pe săptămână

alternând programele A şi B

Program A

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exerciţiul	Set încălz.	Set inter.	Set bază	Set rev.
1	Abdominali	din culcat declinat, ridicarea trunchiului	-kg 1x20	5kg 1x18	10kg 2x16	-kg 1x15
2	Oblici abdominali	din stând răsucirea trunchiului cu haltera pe umeri			20 kg 3x20	
3	Lombari	Aplecarea trunchiului înainte cu haltera pe spate	20 kg 1x15	25 kg 1x12	30 kg 1x10	15 kg 1x10
4	Cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă	50 kg 1 x10	60 kg 1x10	65 kg 2 x6	50 kg 1x8
5	Cvadricepşi	Extensii la aparat			40 kg 3x12	
6	Bicepşi Femurali	Flexii la aparat	20 kg 1x12	25 kg 1 x10	30 kg 2 x8	15 kg 1x 10
7	Gambe	Ridicări pe vârfuri la culisant	40 kg 1 x15	60 kg 1 x10	70 kg 2 x10	50 kg 1x 10
8	Pectorali	Extensii cu haltera din culcat	10 kg 1 x10	20 kg 1 x10	30 kg 2x8	10 kg 1x 8

9	Dorsali	Tracțiuni la bară, priză largă în pronație			3x8	
10	Dorsali	din aplecat, ramat cu haltera, priză în supinație	30 kg 1 x8		50 kg 3 x8	30 kg 1 x8
11	Dorsali	Ramat la helcometru, din așezat	20 kg 1 x10		40 kg 3 x12	20 kg 1 x 8
12	Deltoizi	Ridicarea brațelor lateral cu gantere	8 kg 1 x12	10 kg 1 x10	12 kg 2 x 8	8 kg 1 x6
13	Bicepși	din stând, flexia antebrațelor pe brațe cu haltera	20 kg 1 x10	25 kg 1 x8	30 kg 2 x6	20 kg 1 x8
14	Bicepși	din așezat flexia antebrațului pe braț cu cotul sprijinit			10 kg 3 x12	
15	Tricepși	Extensii cu un braț, cotul sus	10 kg 1 x12	12kg 1x10	14 kg 2x8	10 kg 1 x6

Program B

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exercițiul	Set încălz.	Set inter.	Set bază	Set rev.
1	Abdominali	din atârnat la bară, tragerea genunchilor la piept			3x20	
2	Lombari	Hiperextensia trunchiului			3x15	
3	Cvadricepși	Împins cu picioarele (presă)	50 kg 1x12	70 kg 1x10	80 kg 2x8	40 kg 1x10
4	Gambe	Ridicări pe vârfuri din așezat la aparat	10 kg 1 x15	20 kg 1 x12	25 kg 2 x10	10 kg 1 x 8
5	Pectorali	Împins culcat	40 kg 1x12	55 kg 1x10	60 kg 2x8	35 kg 1x6
	Pectorali	Fluturări din culcat	10 kg 1 x8	12 kg 1x 10	14 kg 2 x6	10 kg 1x 6

7	Pectorali	Împins din culcat înclinat			40 kg 3 x10	
8	Dorsali	Tracţiuni la helcom., la ceafă, priză largă în pronaţie	30 kg 1 x 10	40 kg 1 x10	50 kg 2 x 8	30 kg 1 x8
9	Deltoizi	Împins de la ceafă din aşezat	20 kg 1 x 12	30 kg 1 x10	35 kg 2 x 8	20 kg 1 x 6
10	Deltoizi	Ridicarea halterei prin înainte, braţele întinse	10 kg 1 x 10		20 kg 2 x 8	
11	Deltoizi	din aplecat, ridicarea unui braţ lateral la helcometru			10 kg 3 x10	
12	Bicepşi	din stând, flexia alt. a antebraţelor pe braţe cu gantere	10 kg 1 x 10	14 kg 1 x10	16 kg 2 x 8	98 kg 1 x 6
13	Tricepşi	Flotări la paralele			3 x10	
14	Tricepşi	Extensii la helcometru			20 kg 3 x12	

Luna a VI-a -săptămânile 1 şi 2

Nr. Crt.	Grupa musculară	Exerciţiul	Set încălz.	Set intem	Set bază	Set rev.
1	Abdominali	din culcat declinat, ridicarea trunchiului	-kg 1x20	5kg 1x16	10kg 2x12	-kg 1x15
2	Lombari	Hiperextensia trunchiului	-kg 1x15	5kg 1x10	10kg 2x10	kg 1x10
3	Cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă, picioarele depărtate	40kg 1x12	50kg 1x10	55kg 2x8	40kg 1x6
4	Bicepşi Femurali	Flexia picioarelor la aparat	15kg 1x12	20kg 1x10	25kg 2x8	15kg 1x8
5	Gambe	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior		-kg 1x20	10kg 2x15	-kg 1x10
6	Pectorali	Fluturări cu gantera	5kg 1x10	8kg 1x10	10kg 1x10	5kg 1x5
7	Pectorali	Împins culcat	35kg 1x12	40kg 1x10	45kg 1x8	35kg 1x6

8	Pectorali	Extensii cu haltera din culcat	8kg 1x10	10kg 1x10	15kg 1x10	8kg 1x5
9	Pectorali	Împins culcat înclinat			40kg 3x8	
10	Dorsali	Tracțiuni la bară la piept, priză largă în pronație			4x5	
11	Deltoizi	Împins cu haltera de la ceafă	20 kg 1 x12	25kg 1x10	30kg 1x8	20 kg 1 x 6
12	Bicepşi	Flexia antebrațelor pe brațe, din stând	15kg 1x10	20kg 1x10	30kg 1x8	20kg 1x6
13	Tricepşi	Extensii la helcometru	20 kg 1 x10	25kg 1x10	30 kg 2 x 8	20 kg 1 x 8
14	Antebrațe	Flexia palmelor, priză în pronație			10 kg 2 x10	
15	Antebrațe	Flexia palmelor, priză în supinație			10 kg 2x10	

săptămânile 3 şi 4

Nr. Crt	Gr. Musc	Exercițiul	Set încălz.	Set 1 intem.	Set 2 interm	Set bază	Set rev.
1	abdominali	din culcat declinat, ridicarea trunchiului	1x20		5kg 1x16	10kg 1x12	1x15
2	abdominali	din aşezat la marginea băncii, tragerea genunchilor la piept				3x20	
3	lombari	Hiperextensia trunchiului	1x10	5kg 1x10	10kg 1x10	15kg 1x10	1x10
4	cvadricepşi	Genuflexiuni cu haltera la ceafă, picioarele depărtate	30kg 1x10	40kg 1x10	50kg 1x8	55kg 1x6	30kg 1x10
5	bicepşi femur.	Flexia picioarelor la aparat		15kg 1x10	20kg 1x10	25kg 1x8	10kg 1x10
6	gambe	Ridicări pe vârfuri, câte un picior	1x15		10kg 2x10	15kg 1x10	1x10
7	pectorali	Fluturări cu gantera	5 kg 1x8	8 kg 1x8	10kg 1x10	12kg 1x8	5kg 1x6
8	pectorali	Împins culcat	35kg 1x12	40kg 1x10	45kg 1x8	50kg 1x6	30kg 1x8

9	dorsali	Tracțiuni la bară				4x6..	
10	dorsali	Ramat cu un braț cu gantera	10kg 1x8			15kg 3x12	10kg 1x6
11	deltoizi	Împins de la ceafă	20kg 1x10	25kg 1x10	30kg 1x8	35kg 1x8	20kg 1x6
12	deltoizi	Ridicarea brațelor prin înainte alternativ				8 kg 3x10	
13	bicepşi	Flexia antebrațelor pe brațe cu haltera, din stând	15kg 1x10	20kg 1x10	25kg 1x8	30kg 1x6	20kg 1x10
14	tricepşi	Extensii la helcometru	10kg 1x10	15kg 1x10	20kg 1x8	25kg 1x8	10kg 1x10

Culturism la domiciliu

Programe individuale

În acest capitol voi prezenta programe de exerciţii pentru cei care doresc să practice culturism şi nu pot datorită diverselor condiţii, începând de la cele financiare şi terminând cu lipsa unei săli de antrenament unde să se poată lucra cu greutăţile. Desigur, lucru cu greutăţi, permite prelucrarea şi abordarea unui singur muşchi şi în unele cazuri preponderent a unei părţi a muşchiului vizat, precum şi o mai bună dozare a efortului.

Dar, decât să nu lucrăm muşchii deloc, sub motivul că nu avem condiţii materiale este foarte bine şi dacă-i lucrăm cu exerciţii în care principala greutate o reprezintă propriul corp sau numai o parte a acestuia.

Programele prezentate pot fi efectuate atât acasă, cât şi în deplasare (tabără) şi nu vom folosi decât mobilierul unei camere obişnuite. Ele pot fi efectuate în orice moment al zilei, având în vedere ca dimineaţa ele să se execute după o înviorare bună sau la cel puţin $1^{1/2}$ - 2 ore după ce aţi stat la masă. Ele se vor executa de trei ori pe săptămână, nu mai mult, cu o zi pauză între ele. Este necesar să se acorde o zi de odihnă între antrenamente pentru ca celulele musculare să se refacă şi să crească (să acumuleze proteine şi substanţe energetice).

Datorită grupelor musculare mari şi numeroase implicate este de preferat ca antrenamentele să se desfăşoare în metoda circuitului pentru a da posibilitate muşchiului lucrat predominant într-un exerciţiu de a-şi reveni şi pentru a se putea respecta numărul de repetări propus la fiecare serie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dacă la început nu puteţi executa numărul de repetări indicat în program, executaţi doar cât puteţi dar prelungiţi cu o săptămână sau două timpul afectat primului ciclu de antrenamente.

Dacă vă simţiţi bine după primul ciclu de antrenamente creşteţi numărul de repetări şi exerciţii şi alcătuiţi pe baza exerciţiilor prezentate un nou program (sau dacă cunoaşteţi şi aveţi posibilitatea şi a altor exerciţii).

Fiecare program de antrenament începe cu 8-10' de încălzire generală în care se vor efectua principalele exerciţii pentru braţe, trunchi şi picioare, inclusiv alergare pe loc.

Este recomandat ca în una din zilele de odihnă să se efectueze câte o alergare uşoară, care la început să dureze 20' şi să ajungă până la 40-50', pentru a se obţine o oxigenare mai bună a plămânilor, a creşte capacitatea de efort a organismului şi o elasticitate musculară superioară.

Citiţi cu atenţie explicaţiile şi descrierile fiecărui exerciţiu şi încercaţi să le efectuaţi cât mai corect. Exerciţiile fără greutăţi, implică mai multe grupe musculare, de aceea la fiecare exerciţiu o să apară scris doar grupa sau grupele musculare care efectuează travaliul cel mai mare.

I *Exerciţii pentru musculatura gâtului (trapez, sternocleidomastoidieni, hioidieni)*

1. Rularea capului din stând cu sprijin pe cap şi mâini

a) Stând pe genunchi cu sprijin pe palme, aşezaţi fruntea pe sol, pe o pătură (prosop) împăturită şi rulaţi capul de la frunte spre ceafă şi înapoi, dinspre stânga spre dreapta.

2. Rularea capului din stând cu sprijin pe cap

b) Stând îndoit pe vârfuri cu sprijin frunte (în aceleaşi condiţii ca la exerciţii nr. 1) cu mâinile la spate repetaţi aceleaşi mişcări ca la 1.

3. Rularea capului din stând pe cap şi mâini

c) Stând pe cap şi mâini cu sprijinul picioarelor la un perete aceleaşi mişcări ca la exerciţiul 1.

4. Rularea capului din "pod de pe cap"

d) Din culcat dorsal ridicarea trunchiului în pod (sprijin pe talpă şi ceafă) cu braţele întinse în prelungirea corpului, se efectuează flexia, extensia şi rotarea capului.

II Exerciţii pentru muşchii umărului (deltoizi)

5. Ridicarea braţelor lateral

e) Din stând, ţinând două scaune în mâini sau, dacă sunt prea grele, două obiecte (plase, găleţi) cu aceeaşi greutate, ridicarea braţelor lateral până la înălţimea umerilor.

Expiraţi la ridicare, inspiraţi la revenire.

Braţele trebuie menţinute puţin flexate pe toată durata exerciţiului.

6. Contracții izometrice

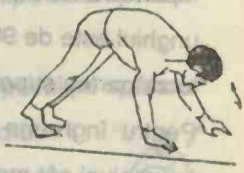
f) Stând cu partea dreaptă la 30 cm de un perete

încercați să ridicați brațul drept. Desigur nu veți reuşi din cauza peretelui, dar veți crea o contracție izometrică mare în mușchi. Mențineți acest efort 5"-7", apoi schimbați brațul.

7. Flotări cu picioarele pe scaun şi palmele pe sol

Coborâți corpul până atingeți podeaua cu capul şi reveniți în poziția inițială. Încercați să mențineți poziția capului între brațe.

8. Flotări cu bazinul ridicat (deltoizi, tricepşi)



Adoptați poziția pentru flotări dar cu bazinul mai ridicat în aşa fel încât brațele să ajungă în prelungirea corpului (distanța dintre picioare şi brațe va fi mai mică). Coborâți trunchiul prin flexarea brațelor până atingeți podeaua cu capul, apoi reveniți.

III Exerciții pentru mușchii pectorali

9. Flotări

a) Din stând pe vârf, cu sprijin pe palmele orientate spre înainte, corpul perfect întins, îndoiți brațele până atingeți podeaua cu pieptul şi apoi reveniți. În timpul execuției brațele sunt flexate în lateral la un unghi de 90 grade față de corp, iar privirea spre înainte. Inspirați la coborâri şi expirați la ridicare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10. Fluturări cu două taburele sau cu două sacoşe pline cu cărţi

b) Din culcat dorsal pe unul sau două scaune, cu braţele întinse lateral, ţinând două obiecte cu greutăţi egale, ducerea braţelor întinse spre înainte,

dacă greutăţile sunt prea mari braţele pot fi uşor flexate. Se expiră când se ridică braţele şi se inspiră la revenire.

11. Flotări pe antebraţe

c) Din stând, cu sprijin pe antebraţe, aşezate pe două scaune, cu capul perfect întins, coborârea corpului atât cât permite articulaţia umărului, revenire prin ridicare cât mai sus posibil. Dacă unghiul dintre braţ şi partea laterală a corpului este mai mic de 90 de grade, va lucra în mod deosebit partea inferioară a marelui pectoral, iar dacă unghiul este de 90 de grade sau mai mare va lucra partea superioară a marelui pectoral. Pentru îngreuna exerciţiul aşezaţi picioarele la un nivel cât mai sus posibil.

12. Flotări pe două scaune

d) Din stând, cu picioarele pe un taburet, cu sprijin pe palme, aşezate pe două scaune, corpul perfect întins, îndoirea braţelor şi coborârea trunchiului sub nivelul celor două scaune, revenire în poziţia iniţială.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13. Flotări cu diferenţă de nivel

e) Din stând, cu sprijin pe palme, cu o palmă aşezată pe un plan mai ridicat, flexia şi extensia braţelor. Exerciţiul se execută pentru a se lucra separat partea stângă sau dreaptă a muşchilor pectorali. Executându-se alternativ acelasi număr de repetări, deasemeni exerciţiul este eficient când simţiţi că la flotări sau la alte exerciţii aveţi un braţ, sau o parte a corpului mai deficitară.

IV Exerciţii pentru bicepşi

14 Flexia alternativă a antebraţelor pe braţe

a) Din stând cu două obiecte (taburete, plase cu cărţi) de greutăţi egale, flexia alternativă a antebraţelor pe braţe.

Pentru a izola mai bine muşchiul, lucraţi cu spatele lipit de un perete.

15. Flexia antebraţului pe braţ la spătarul scaunului

b) Din aşezat încălecat pe un scaun, cu sprijinul pieptului pe spătarul scaunului şi un braţ trecut peste spătarul scaunului, ţinând un obiect în mână, flexia şi extensia antebraţului pe braţ.

Se execută un număr de repetări cu un braţ, după care se execută acelaşi număr cu braţul celălalt.

16. Trageri în braţe cu priză în supinaţie

c) Aşezaţi două scaune cu spătarele îndreptate unul spre celălalt la o distanţă de aproximativ 60 cm. Aşezaţi o bară de metal sau lemn mai groasă (coadă de mătură) pe spătare. Din culcat dorsal cu priza de sus, distanţa între braţe aproximativ 40 cm, flexaţi încet braţele trăgând capul în sus, până atingeţi bara cu bărbia.

V *Exerciţii pentru tricepşi*

17. a) Flotări cu coatele pe lângă trunchi

Adoptaţi poziţia pentru flotări obişnuite dar având palmele aşezate cât mai spre bazin, palmele înainte. În momentul îndoirii braţelor coatele să atingă trunchiul.

18. b) Flotări la marginea scaunului

Din stând cu sprijinul palmelor înapoi pe marginea unui scaun, degetele orientate lateral, corpul întins, îndoirea braţelor cu flexia trunchiului pe coapse, în poziţia iniţială.

Se expiră la îndreptarea braţelor şi a corpului şi se inspiră la coborâre.

19. c) Flotări inverse

Aşezaţi două scaune faţă în faţă. Aşezaţi palmele pe marginile celor două scaune şi călcâile pe un al treilea scaun aşezat înaintea voastră. Coborâţi corpul prin flexia antebraţului pe braţ şi reveniţi.

VI *Exerciţii pentru muşchii antebraţului*

(muşchii flexori şi extensori ai antebraţului

20.a)Extensia palmei pe antebraţ din stând cu sprijin pe degete

Stând la o distanţă de 100-120 cm faţă de o masă, cu sprijinul degetelor pe marginea unei mese (astfel încât podul palmei doar să atingă marginea mesei), corpul întins şi încordat, coborârea corpului prin extensia

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

palmelor pe antebraţ, ridicarea corpului prin apăsare în palmă (flexia mâinii pe antebraţ).

VII Exerciţii pentru partea superioară a musculaturii spatelui (romboid, trapez, dorsali, deltoid)

21. a) Flotări din stând pe mâini

Stând pe mâini, cu sprijinul călcâielor la perete, coborârea corpului prin flexia braţelor şi revenire.

22. b). Trageţi în braţe, priză în pronaţie

Acelaşi mod de execuţie ca la exerciţiul 16, deosebirea constă în faptul că priza se va apuca de jos iar distanţa între braţe de aproximativ 80 cm.

Exerciţii pentru musculatura inferioară a spatelui (lungul şanţurilor vertebrale, spinal, iliocostal)

23. a) Extensia trunchiului pe coapse

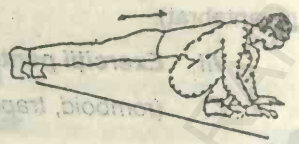
Culcat facial, cu vârful picioarelor fixat (introdus sub un pat, fotoliu) corpul întins, braţele întinse înainte sau la ceafă ridicarea trunchiului. Privirea trebuie să ajungă în tavan.

24. b) Extensia coapselor pe trunchi

Culcat facial, pe un pat cu mâinile întinse înainte şi agăţate de marginea opusă a patului, bazinul la marginea patului cu piciorele uşor flexate. Îndreptarea şi ridicarea picioarelor întinse.

25. c) Extensii cu aruncarea picioarelor înapoi

Din stând ghemuit cu sprijinul palmelor înainte, aruncarea picioarelor înapoi prin săritură, cu extensia trunchiului şi revenire în ghemuit.



VIII Exerciţii pentru musculatura abdomenului

26. a) Ridicarea trunchiului din culcat (abdominali superiori)

Culcat dorsal cu picioarele flexate, vârful picioarelor imobil, mâinile la ceafă dar fără să se apuce, ridicarea trunchiului.

27. b) Flexia trunchiului pe coapse (abdominali superiori)

Culcat dorsal cu picioarele apropiate şi întinse, vârfurile imobile, mâinile cu degetele încleştate la ceafă, ridicarea trunchiului până la 90 grade faţă de coapse. Tot timpul trunchiul va fi menţinut drept şi încordat.

28. c) Bricege

Culcat dorsal, perfect întins, cu braţele întinse în prelungirea corpului, ridicarea picioarelor întinse concomitent cu trunchiul până la atingerea picioarelor cu mâinile, revenirea se face fără a se atinge solul cu călcâile. La început până vă sincronizaţi mişcările picioarelor cu a trunchiului, ridicaţi picioarele flexate.

29. d) Ridicarea picioarelor din culcat dorsal, (abdominali inferiori)

Culcat dorsal, corpul întins, braţele întinse în prelungirea corpului fixate sub o piesă de mobilier (pat, fotoliu, şifonier).

Ridicarea picioarelor întinse, până la 45 grade, şi forfecări laterale. Se pot face şi numai ridicări şi coborâri, precum şi combinat.

30. e) Ridicarea picioarelor din sprijin (abdominali inferiori)

Din sprijin pe spătarul a două scaune apropiate, ridicarea picioarelor îndoite. Pe măsură ce puteţi executa multe repetări cu picioarele îndoite, încercaţi să le executaţi cu picioarele întinse.

31. f) Ducerea picioarelor întinse din strânga în dreapta din culcat costal (oblici abdominali, abdominali inferiori)

Culcat costal cu picioarele întinse şi flexate la un unghi de 90 de grade faţă de trunchi, cu braţele apucate de un obiect mai greu, ducerea picioarelor întinse din stânga în dreapta şi invers cu menţinerea unghiului dintre picioare şi trunchi.

32. g) Abdominale chinezeşti (oblic abdominal, abdominal superior)

Culcat dorsal, cu mâinile încleştate la ceafă, ridicarea trunchiului cu răsucire spre stânga, şi a piciorului stâng îndoit din genunchi, atingerea cotului drept cu genunchiul stâng, revenire, aceeaşi mişcare cu genunchiul drept şi cotul stâng.

Expiraţi la ridicarea trunchiului, inspiraţi la revenire.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

33. h) Ridicarea trunchiului cu răsucire
(abdominali superiori + oblici abdomen)

Culcat dorsal, mâinile încrucişate la ceafă, picioarele uşor îndoite, tălpile fixate, ridicarea trunchiului cu răsucire spre stânga, revenire, ridicare trunchiului cu răsucire spre dreapta. Se poate executa cu răsucire spre stânga şi spre dreapta la o singură ridicare.

34. i) Răsucirea trunchiului cu o bară pe umeri
(oblici abdominali, lombari)

Stând, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu mâinile aşezate pe o bară sau un băţ de lemn pe umeri Răsucirea trunchiului spre stânga şi spre dreapta. Capul se întoarce în direcţia răsucirii trunchiului, bazinul rămâne nemişcat.

IX Exerciţii pentru musculatura membrelor inferioare

35. a). Mersul piticului (muşchii coapsei)

Stând ghemuit cu mâinile la ceafă, deplasarea pe o anumită distanţă menţinându -se poziţia iniţială.

36. b) Genuflexiuni cu coapsele apropiate (cvadricepşi, glutei)

Stând, braţele întinse înainte, coborâţi corpul aproximativ 25-30 cm, prin flexia picioarelor, revenire în stând.

Expiraţi la ridicare, inspiraţi la coborâre.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

37. c) Genuflexiuni într-un picior (cvadricepşi, glutei)

Stând pe un picior, pe un scăunel sau o bancă, cu braţele şi , celălalt picior întins înainte. Coborâţi trunchiul ţinând piciorul liber şi braţele întinse înainte pentru echilibrare. Dacă nu reuşiţi să vă păstraţi echilibru la început sprijiniţi-vă de un perete. După terminarea numărului de repetări schimbaţi piciorul de sprijin.

38. d) Genuflexiunile lui Sisif

Din stând cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, la o distanţă de 20-30 cm faţă de o suprafaţă lunecoasă (uşă, şifonier), sprijinit cu spatele drept de acea suprafaţă, mâinile pe şolduri, coborârea trunchiului şi revenire .

39. e) Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior (m. gatrocnemieni)

Stând pe un picior, cu talpa aşezată cu jumătatea dinainte pe o carte groasă (sau un obiect asemănător), celălalt picior îndoit şi aşezat pe gamba piciorului de sprijinit, cu mâinile sprijnite de spătarul unui scaun aşezat lateral, ridicaţi-vă pe vârful piciorului cât mai sus posibil, coborâţi până ce atingeţi solul cu călcâiul. Executaţi acelaşi număr de repetări pentru ambele picioare.

40 f) Sărituri ca mingea (m gambei, gastrocnemieni)

Stând cu mâinile pe şolduri, sărituri uşoare cu picioarele întinse, aterizare pe vârfuri.

41. g) Sărituri din ghemuit în ghemuit

Stând ghemuit cu mâinile la ceafă, sărituri scurte înainte, cu uşoare ridicări ale trunchiului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

42. h) Fandări laterale (m. coapsei).

Stând depărtat cu brațele întinse înainte, îndoirea piciorului stâng şi ducerea trunchiului spre stânga, spatele se menține drept pe toată durata execuției, trecerea spre dreapta menținând bazinul la acelaşi nivel, îndoind piciorul drept.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PROGRAME DE LUCRU SĂPTĂMANALE CU EXERCIȚII INDIVIDUALE

În tabelele prezentate am folosit datorită spațiilor limitate următoarele prescurtări: st.=stând; stg.=stânga; dr.=dreapta; AB.=antebraț; B.=braț; P.=picior; vf =vârfuri; înap.=înapoi; înai.=înainte; m.=mâini.

La exercițiile pentru musculatura gâtului numărul de repetări este valabil pentru rulări înainte –înapoi; stânga –dreapta și rotări.

SĂPTĂMÂNA I

Nr. Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. Serii
1	1	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap și mâini	8x	2
2	5	Ridicarea brațelor lateral	10	2
3	26	Ridicarea trunchiului din culcat	10	2
4	14	Flexia alternativă a antebrațelor pe brațe	15	2
5	35	Mersul piticului	10 m	2
6	36	Flotări	10	2
7	9	Genuflexiuni cu genunchii apropiați	10-15	2
8	10	Fluturări	10	2
9	25	Extensia trunchiului cu aruncarea picioarelor înapoi	20	2
10	18	Flotări la maginea unui scaun	1o	2

SĂPTĂMÂNA a-II-a

Nr. Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	4	Rularea capului din "pod pe cap"	8x	2
2	8	Flotări cu bazinul ridicat	10	2
3	27	Flexia trunchiului pe coapse	10	2
4	14	Flexia alternativă a Ab. pe B.	15	2
5	35	Mersul piticului	15m	2
6	41	Fluturări	10	2
7	10	Sărituri din ghemuit în ghemuit	15m	2
8	13	Flotări cu diferență de nivel	10	2
9	23	Extensia trunchiului pe coapse	15	2
10	19	Flotări inverse	8	2

SĂPTĂMÂNA a-III-a

Nr. Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe frunte	8x	2
2	7	Flotări cu picioarele pe scaun şi palmele pe sol	10x	2
3	29	Ridicarea picioarelor din culcat	20x	2
4	16	Trageri în brațe cu priză în supinație	8x	2
5	37	Genuflexiuni într-un picior	15x	2
6	10	Fluturări	15x	2
7	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	15x	2
8	12	Flotări pe două scaune	10x	2
9	24	Extensia coapselor pe trunchi	15x	2
10	18	Flotări la marginea scaunului	15x	2

SĂPTĂMÂNA a-IV-a

Nr. Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	3	Rularea capului din stând pe cap şi mâini	8x	2
2	6	Contracții izometrice	6"	2
3	27	Flexia trunchiului pe coapse	15x	2
4	15	Flexia antebrațului pe braț la spătarul scaunului	10x	2
5	41	Sărituri din ghemuit în ghemuit	15m	2
6	9	Flotări	15x	2
7	42	Fandări laterale	15x	2
8	10	Fluturări	15x	2
9	22	Trageri în brațe cu priză în pronație	15x	2
10	19	Flotări inverse	8x	2

SĂPTĂMÂNA a-V-a

Nr Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap	8x	2
2	5	Ridicarea brațelor lateral	10x	2
3	26	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	15x	2
4	8	Flotări cu bazinul ridicat	12x	2
5	29	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	15x	2
6	20	Extensia palmei pe antebraț din stând cu sprijin pe degete	10x	2
7	10	Fluturări	10x	2
8	38	Genuflexiunile lui Sisif	15x	2
9	22	Trageri în brațe cu priză în pronație	10x	2
10	14	Flexia alernativă a antebrațelor pe brațe	30x	2
11	21	Flotări din stând pe mâini cu sprijin	3x	2
12	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	20x stg. 20x dr.	2

SĂPTĂMÂNA a-VI-a

Nr. Crt.	Nr Exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	3	Rularea capului din stând pe cap şi mâini	8x	2
2	7	Flotări cu picioarele pe scaun şi palmele pe sol	12x	2
3	28	Bricege	20x	2
4	6	Contracții izometrice	6s.	2
5	31	Ducerea picioarelor întinse din stânga în dreapta din culcat dorsal	10x	2
6	20	Extensia palmei pe antebraț din stând cu sprijin pe degete	10x	2

7	11	Flotări pe antebraţe	10x	2
8	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	18xstg. 18x dr.	2
9	23	Extensia trunchiului pe coapse	20x	2
10	16	Trageri în braţe cu priză în supinaţie	10x	2
11	25	Extensii cu aruncarea picioarelor înapoi	20x	2
12	36	Genuflexiuni cu coapsele apropiate	25x	2

SĂPTĂMÂNA a-VII-a

Nr. Crt.	Nr. Exer.	Denumirea exerciţiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	4	Rularea capului din "pod de pe cap"	8x	2
2	7	Flotări cu picioarele pe scaun şi palmele pe sol	12x	2
3	28	Bricege	20x	2
4	6	Contracţii izometrice	6s.	2
5	31	Ducerea picioarelor întinse din stânga-dreapta, din culcat dorsal	10x	2
6	20	Extensia palmei pe AB din stând cu sprijin pe degete	10x	2
7	10	Fluturări	10x	2
8	41	Sărituri din ghemuit în ghemuit	15m	2
9	22	Trageri în braţe cu priză în pronaţie	10x	2
10	14	Flexia alternativă a AB. pe B	30x	2
11	24	Extensia coapselor pe trunchi	15x	2
12	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	20stg. 20dr.	2

SĂPTĂMÂNA a VIII-a

Nr. crt.	Nr. exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap	8x	2
2	5	Ridicarea brațelor lateral	10x	2
3	26	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	15x	2
4	8	Flotări cu bazinul ridicat	12x	2
5	29	Ridicarea picioarelor din culcat facial	15x	2
6	20	Extensia palmei pe AB. din stând cu sprijin pe degete	10x	2
7	11	Flotări pe antebrațe	10x	2
8	37	Genuflexiuni într-un picior	15x	2
9	23	Extensia trunchiului pe coapse	20x	2
10	16	Trageri în brațe cu priză în supinație	10x	2
11	25	Extensii cu aruncarea picioarelor înapoi	22x	2
12	40	Sărituri ca mingea	15x	2

SAPTAMINA a IX-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	1	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap și mîini	8x	2
2	7	Flotări cu picioarele pe scaun și palmele pe sol	15x	-
3	4	Rularea capului din poziția "pod pe cap"	8x	-
4	33	Ridicarea trunchiului cu răsucire	15x	-
5	16	Trageri în brațe cu priza în supinație	10x	-
6	31	Ducerea picioarelor întinse din stânga – drepta din culcat costal	15x	-
7	41	Sărituri din ghemuit în ghemuit	15m	-
8	27	Flexia trunchiului pe coapse	15x	-

9	42	Fandări laterale	20x	-
10	11	Flotări pe antebraţe	10x	-
11	24	Extensia coapselor pe trunchi	25x	-
12	12	Flotări pe două scaune	10x	-
13	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	15x	-
14		Flotări la marginea scaunului	10	-

SĂPTAMINA a X-a

Nr. crt.	Nr. exer.	Denumirea exerciţiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap şi mâini	8x	2
2	8	Flotări cu bazinul ridicat	15x	3
3	3	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap şi mâini	8x	2
4	29	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	15x	-
5	14	Flexia alternativă a AB pe B.	18x	-
6	30	Ridicarea picioarelor din sprijin	15x	-
7	38	Genuflexiunile lui Sisif	18x	-
8	28	Bricege	15x	-
9	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	15x	-
10	10	Fluturări	15x	-
11	22	Trageri în braţe cu priză în pronaţie	12x	-
12	9	Flotări	15x	-
13	35	Mersul piticului	16m	-
14	19	Flotări inverse	10x	-

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SĂPTĂMÂNA a-XI-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exerciţiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	1	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap şi mâini	8x	2
2	5	Ridicarea braţelor lateral	12x	2
3	3	Rularea capului din stând pe cap şi mâini	8x	2
4	26	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	15x	2
5	14	Flexia alternativă a AB. pe B.	15x	2
6	28	Bricege	15x	2
7	36	Genuflexiuni cu coapsele apropiate	25x	2
8	29	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	15x	2
9	35	Mersul piticului	15m	2
10	9	Flotări	15	2
11	23	Extensia trunchiului pe coapse	20x	2
12	13	Flotări cu diferenţă de nivel	8x	2
13	40	Sărituri ca mingea	15x	2
14	18	Flotări la marginea scaunului	15x	2

SAPTAMANA XII-A

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exerciţiului	Nr. Repetări	Nr serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap	8x	2
2	6	Contracţii izometrice	6s	2
3	4	Rularea capului din poziţia "pod pe cap"	8x	2
4	27	Flexia trunchiului pe coapse	15x	2
5	15	Flexia AB. pe B. la spătarul scaunului	10st	2
6	34	Răsucirea trunchiului cu o bară pe umeri	20x	2
7	37	Genuflexiuni într-un picior	18x	2

8	30	Ridicarea picioarelor din sprijin	10x	2
9	40	Sărituri ca mingea	20x	2
10	10	Fluturări	15x	2
11	22	Trageri în brațe, priză în pronație	10x	2
12	12	Flotări pe două scaune	10x	2
13	42	Fandări laterale	20x	2
14	19	Flotări inverse	10	2

SAPTAMANA a XIII-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	1	Rularea capului din stând cu sprijin pe mâini şi cap	10x	2
2	5	Ridicarea brațelor lateral	8x	-
3	3	Rularea capului din stând pe cap şi mâini	10x	-
4	7	Flotări cu picioarele pe scaun şi palmele pe sol	15x	-
5	26	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal	15x	-
6	14	Flexia alternativă a AB. pe B.	15x	-
7	29	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	15x	-
8	35	Mersul piticului	20m	-
9	34	Răsucirea trunchiului cu o bară pe umeri	20x	-
10	36	Genuflexiuni cu coapsele apropiate	15x	-
11	9	Flotări	15x	-
12	20	Extensia palmei pe AB. din stând cu sprijin pe degete	10x	-
13	42	Fandări laterale	20x	-
14	21	Flotări din stând pe mâini	5x	-
15	10	Fluturări	8x	-
16	25	Extensii cu aruncarea P. înapoi	15x	-
17	18	Flotări la marginea scaunului	10x	-
18	39	Ridicări pe vf. din stând pe un P.	15x	-

SAPTAMANA a XIV-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exerciţiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap	8x	2
2	6	Contracţii izometrice	6s	-
3	4	Rularea capului din "pod pe cap"	8x	-
4	8	Flotări cu bazinul ridicat	10x	-
5	27	Flexia trunchiului pe coapse	15x	-
6	17	Flexia AB. pe B. la spătarul scaunului	8x	-
7	30	Ridicarea picioarelor din sprijin	10x	-
8	41	Sărituri din ghemuit în ghemuit	15m	-
9	31	Ducerea picioarelor intinse din stânga în dreapta din culcat costal	12x	-
10	38	Genuflexiuni lui Sisif	12x	-
11	20	Flotări pe antebraţe	10	-
12	20	Extensia palmei pe AB. din stând cu sprijin pe degete	10x	-
13	36	Genuflexiuni cu coapsele apropiate	15x	-
14	22	Tragere în braţe cu priză în pronaţie	8x	-
15	10	Fluturări	8x	-
16	23	Extensia trunchiului pe coapse	10x	-
17	17	Flotări cu coatele pe lângă trunchi	10x	-
18	40	Sărituri ca mingea	20x	-

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SAPTAMANA a XV-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr serii
1	2	Rularea capului din stând cu sprijin pe cap	8x	2
2	5	Ridicarea brațelor lateral	8x	-
3	3	Rularea capului din stând pe cap și mâini	12x	-
4	8	Flotări cu bazinul ridicat	12x	-
5	28	Bricege	15x	-
6	16	Trageri în brațe cu priză în supinație	10x	-
7	29	Ridicarea picioarelor din culcat dorsal	18x	
8	37	Genuflexiuni într-un picior	12x	-
9	32	Abdominale chinezești	15x	-
10	36	Genuflexiuni cu coapsele apropiate	18x	-
11	13	Flotări cu diferență de nivel	18x	-
12	20	Extensia palmei pe AB. din stând cu sprijin pe degete	12x	-
13	42	Fandări laterale	22x	-
14	21	Flotări din stând pe mâini	4x	-
15	10	Fluturări	10	-
16	25	Extensii cu aruncarea picioarelor înapoi	18x	-
17	18	Flotări la marginea scaunului	10x	-
18	40	Sărituri ca mingea	22x	-

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SAPTAMANA a XVI-a

Nr. Crt.	Nr. exer.	Denumirea exercițiului	Nr. Repetări	Nr. serii
1	1	Rularea capului din stând cu sprijin pe mâini și cap	12x	2
2	6	Contracții izometrice	6s	-
3	4	Rularea capului din "pod pe cap"	8x	-
4	7	Flotări cu picioarele pe scaun și palmele pe sol	12x	-
5	27	Flexia trunchiului pe coapse	18x	-
6	15	Flexia AB. pe B. la spătarul scaunului	8x	-
7	30	Ridicarea picioarelor din sprijin	12x	-
8	38	Genuflexiunile lui Sisif	15x	-
9	33	Ridicarea trunchiului cu răsucire	15x	-
10	35	Mersul piticului	20m	-
11	2	Flotări pe două scaune	10	-
12	20	Extensia palmelor pe AB. din stând cu sprijin pe degete	12x	-
13	37	Genuflexiuni într-un picior	15x	-
14	22	Trageri în brațe cu prinză în pronație	10x	-
15	10	Fluturări	10x	-
16	24	Extensia coapselor pe trunchi	12x	-
17	19	Flotări inverse	10x	-
18	39	Ridicări pe vârfuri din stând pe un picior	18x	-

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Culturism la domiciliu,exerciţii pe perechi

Realizarea unor programe de exerciţii pe perechi, presupune ca cel care vrea să le practice să-si găsească un prieten, un coleg, care doreşte deasemeni să-şi lucreze musculatura la domiciliu. Acest mod de lucru este eficient în internate, cămine, tabere, acolo unde nu este posibilitatea practicării culturismului într-o sală amenajată.

Avantajele lucrului pe perechi sunt urmatoarele:

- va exista o mobilizare reciprocă permanentă,
- unul dintre parteneri va încerca să egaleze performanţele celuilalt la un anumit exerciţiu,
- se va respecta mai riguros programul datorită atitudinii unuia dintre parteneri, atunci cînd unul găseşte motive să reducă numărul de repetări propus,
- voi fi întotdeauna mai multe idei de lucru,
- timpul afectat lucrului este egal cu cel acordat pauzei la exerciţiile în care unul lucrează iar cealălt imobilizează sau ajută;
- se dezvoltă spiritul de colaborare, într-ajutorare,
- se dezvoltă spiritul de iniţiativă, observaţie responsabilitate

Exerciţiile prezentate sunt doar o mică parte din multitudinea de exerciţii existente, dar eu m-am limitat la exerciţiile care nu implică nici un obiect astfel încât un asemenea program poate fi executat atât într-o cameră, cât şi undeva în aer liber, pe iarbă, pe nisip. Programele prezentate cuprind exerciţii în care sunt implicaţi ambii parteneri, în două situaţii: unul imobilizează, susţine sau ajută, iar celalalt execută; sau execută ambii parteneri în acelaşi timp. In prima situaţie pauza este impusă de execuţia partenerului, în a doua situaţie pauza nu trebuie să depăşească un minut.

In programele pe care le voi prezenta puteţi introduce şi exerciţii prezentate în capitolul "*Culturism la domiciliu, exerciţii individuale*", acolo unde aveţi posibilitate.

I. Exerciţii pentru musculatura gâtului

1). - stând pe cap, cu sprijinul picioarelor pe umerii partenerului cu mâinile apucate de gambele acestuia, rularea capului înainte-înapoi, stânga-dreapta, rotări.

2). - din stând aplecarea capului înainte, partenerul opune o rezistență controlată cu palma, acesta fiind așezat lateral, extensia capului în aceleași condiții, aplecări stânga-dreapta, când partenerul se afla înainte.

3). - partenerul se află așezat pe gambe, cu sprijin înainte pe coate, executantul, în stând cu sprijin pe cap și pe mâini (cu o suprafață moale sub cap), trecere în pod pe cap și revenire. Partenerul ridică puțin spatele la revenire.

II. Exerciții pentru musculatura brațelor

4) Partenerii stau unul înaintea celuilalt la o distanță de 1,5-2 m cu brațele întinse, palmă în palmă cu degetele întrepătrunse. Flexia brațelor prin înclinare până se ajunge frunte în frunte, corpul și membrele inferioare sunt perfect întinse, revenire în poziția inițială.

5). Partenerii sunt unul înaintea celuilalt cu vârfurile picioarelor atingându-se, în poziția stând cu membrele inferioare flexate din genunchi la 90 grade, cu brațul stâng întins și dreptul îndoit (și invers), apucat de degetele mâinii colegului. Îndoirea și respectiv întinderea alternativă a brațelor.

6). Partenerul culcat facial, celălalt execută flotări cu un braț pe sol și unul pe spatele partenerului. Flotări cu diferență de nivel.

7). Partenerii sunt în poziția de flotări unul înaintea celuilalt. Se execută flotări cu lovirea palmelor în cruce în momentul întinderii brațelor (ridicării trunchiului). O dată cu brațul stâng respectiv dreptul, o dată cu celălalt.

8). Partenerii în stând, depărtat mediu, unul înaintea celuilalt cu un braț întins și unul îndoit, contactul palmă în palmă. Întinderea și îndoirea alternativă a brațelor cu opunerea rezistenței reciproce. Se stabilește dinainte mărimea rezistenței.

9). Partenerul în poziție de flotări, celălalt îl apucă de glezne. Deplasare înainte prin sărituri în brațe, concomitent cu deplasarea partenerului, spatele trebuie să fie cât mai întins.

10). Unul dintre parteneri se află în stând, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, brațele îndoite din cot, al doilea culcat costal pe brațele celuilalt, corpul întins și încordat cu brațele întinse înainte sau sprijinite de executant în funcție de posibilitățile acestuia. Ridicarea repetată a partenerului prin flexia antebrațelor pe brațe.

11). Aceeași poziție ca la exercițiul 9, dar deplasarea înainte se face prin păşire cu brațele concomitent cu deplasarea partenerului. Spatele trebuie să fie cât mai întins (roaba).

12). Flotări concomitente. Executanții se află în poziție de flotări, picioare la picioare, se întrepătrund și își încrucișează picioarele astfel: cel din exterior trece laba piciorului deasupra gambei colegului iar acesta prin interior, deasupra gambei primului.

III. Exerciții pentru musculatura abdomenului

13). Executantul este în poziția culcat dorsal cu mâinile la ceafă, picioarele întinse, partenerul așezat pe genunchi, imobilizează picioarele executantului. Ridicarea trunchiului, prin flexia trunchiului pe coapse și revenire. Picioarele trebuie menținute întinse permanent.

14). Executantul se află în aceeași poziție ca la 13, dar cu picioarele întinse, așezate pe umerii partenerului, care este așezat pe sol, cu mâinile sprijinite de genunchii executantului. Ridicarea trunchiului.

15). Executantul este culcat dorsal, cu mâinile apucate de gleznele partenerului, care se află în stând cu picioarele uşor depărtate. Primul ridică picioarele întinse şi apropiate pană la 90 grade faţă de sol iar partenerul le împinge înapoi cu forţă. La revenire executantul nu trebuie să mai atingă solul cu călcâile. Partenerul poate împinge picioarele executantului şi lateral spre stânga sau dreapta după un anumit număr de repetări.

16). Partenerii sunt aşezaţi unul înapoia celuilalt, executantul se agaţă de ceafa celui dinapoi, cu degetele încleştate, ridică genunchii la piept. Cel care susţine va avea picioarele uşor depărtate şi se va înclina spre înapoi.

17). Aceeaşi poziţie ca la 16 dar executantul va ţine membrele inferioare intinse paralele cu solul şi va executa forfecări.

18). Aceeasi poziţie ca la 13, dar se va executa ridicarea trunchiului cu răsuciri alternative stânga, dreapta.

19). Partenerii sunt în aceeaşi situaţie ca la nr 13, dar culcat costal cu braţele întinse în prelungirea corpului, ridicarea trunchiului, acelaşi număr de fiecare parte.

20). Executantul culcat dorsal cu braţele întinse lateral. membrele inferioare ridicate perpendicular pe sol, partenerul se află în stând pe genunchi, cu sprijin pe mâinile aşezate pe braţele executantului. Ducerea picioarelor întinse, alternativ, lateral spre stânga şi spre dreapta.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

21). Aceeaşi poziţie ca la ex. 20. Executantul realizează o rotaţie cu membrele inferioare, dar picioarele când sunt ridicate nu trebuie să depăşească verticala.

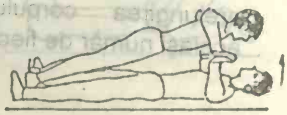
22). Partenerii se află în stând, spate în spate, cu coatele încrucisate. Unul dintre ei se apleacă şi menţine poziţia iar celălalt, ridică repetat picioare întinse fără să depăşească verticala.

23). Aceeaşi poziţie ca la ex. 22. Dar executantul ridică picioarele fără să depăşească verticala, şi execută forfecări.

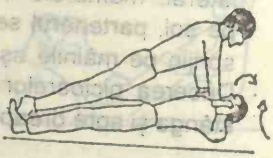
24). Partenerii sunt aşezaţi unul înaintea celuilalt. Ambii ridică picioarele întinse şi le rotesc fiecare în sens opus în jurul picioarelor celuilalt. Braţele ajută la menţinerea echilibrului fără să se aşeze pe sol.

IV. Exerciţii pentru muşchii pieptului

25. Executantul este culcat dorsal cu braţele întinse înainte, partenerul în stând pe vârfuri cu sprijin pe braţele îndoite, pe palmele executantului. Îndoirea şi îndreptarea braţelor cu împingerea partenerului.



26. Executantul culcat dorsal cu braţele lateral îndoite, partenerul în stând pe vârfuri cu sprijin pe braţe, pe palmele executantului, partenerul caută să menţină mereu braţele întinse. Executantul ridică şi apropie braţele prin împingerea partenerului.



V. Exerciţii pentru musculatura spatelui

27. Executantul este culcat facial cu braţele întinse în prelungirea corpului. Partenerul imobilizează gleznele acestuia. Ridicarea trunchiului prin extensie.

28. Executantul este în poziţie de flotări cu picioarele depărtate. Partenerul îi ridică picioarele şi îl apucă de abdomen cu mâinile încrucişate. Executantul încrucişează picioarele la spatele partenerului şi se ridică prin extensia trunchiului, braţele sunt întinse înainte. Partenerul ţine picioarele uşor depărtate şi flexate din genunchi.

29 Executantul stă pe umerii partenerului, intins şi încordat cu braţele prinse de braţele acestuia. Ridicarea bazinului cât mai sus posibil. Executantul va ţine picioarele uşor depărtate pentru a-şi menţine echilibrul..

30. Executantul este în stând pe mâini, cu sprijinul picioarelor pe umerii partenerului, a cărui braţe apucă genunchii executantului. Flotări din stând pe mâini.

VI. Exerciţii pentru musculatura picioarelor

31. Partenerii stau spate în spate, coatele încrucişate la o distanta de 0,5 m unul faţă de celălalt. Genuflexiuni concomitente a celor doi parteneri.

32. Aceeaşi poziţie ca la 31, doar distanţa dintre parteneri este mai mare (1 m). Genuflexiuni alternative. Când unul execută celălalt rămâne perfect întins.

33. Partenerii stau unul înaintea celuilalt, pe câte un picior, celălalt picior este ridicat şi prins de partener, cu braţul din partea piciorului ridicat sprijinit de umărul partenerului iar celălalt braţ ţine piciorul partenerului. Se execută genuflexiuni pe un picior, ambii parteneri în acelaşi timp.

34. Partenerii sunt unul inaintea celuilalt în stând depărtat exagerat cu sprijinul braţelor pe umerii celuilalt. Fandări laterale,ambii parteneri în acelaşi timp

35. Semigenuflexiuni cu partenerul pe umeri.

36. Partenerii unul înaintea celuilalt, cu vârfurile picioarelor atingându-se, cu braţele întinse, mâinile apucate reciproc, genuflexiuni concomitente.

37. Executantul culcat dorsal cu braţele pe lângă corp, uşor depărtate, picioarele ridicate şi întinse, partenerul în stând sprijinindu-se de picioarele executantului, care sunt la nivelul bazinului, flexia şi extensia picioarelor prin împingerea partenerului, care va sta mereu întins şi încordat.

38. Ridicări pe vârfuri cu partenerul aşezat pe umeri.

PROGRAME DE LUCRU CU EXERCIŢII PE PERECHI

Luna I Săptămâna I, II

Nr crt	Nr. Exerc.	Denumirea exerciţiului	Nr. repet.	S
1	2	Flexia şi extensia capului cu rezistenţa partenerului	8x înap. înai. 8x stg .- dr.	1
2	4	Impingerea partenerului din stând înclinat	6-8	2
3	7	Flotări concomitente cu bătaie	8-10	2
4	13	Ridicarea trunchiului	10-12	2
5	20	Ducerea picioarelor întinse din stg. în dr.	10-12	2
6	25	Impingerea partenerului din culcat	6-8	1
7	27	Ridicarea trunchiului prin extensie	10-12	2
8	31	Genuflexiuni concomitente când partenerii stau spate în spate	15	2

S=nr.serii

Luna I Săptămâna III-IV

Nr. crt.	Nr. Exerc.	Denumirea exercitiului	Nr. repet.	S
1	1	Rularea capului din stând pe cap	8x înai-înap. 8x stg - dr.	2
2	5	Flexia şi extensia braţelor alternativ cu rezistenţă din partea partenerului	8x st. 8x dr.	1
3	6	Flotări cu diferenţă de nivel	8-10	2
4	14	Flexia trunchiului cu picioarele întinse pe umerii partenerului	10-12	2
5	19	Ridicarea trunchiului din culcat costal	10-12	2
6	28	Extensia trunchiului din sprijin pe partener	6-8	1
7	29	Aplecări cu partenerul pe umeri	4-6	1
8	26	Ridicarea şi apropierea braţelor	6-8	2
9	32	Genuflexiuni alternative	10-12	1
10	34	Fandări laterale	12-14	2

Luna II Săptămâna V-VI

Nr. crt.	Nr. exerc.	Denumirea exercițiului	Nr. repet.	S
1	3	Treceri şi reveniri din "pod pe cap"	6-8	2
2	8	Intinderea şi îndoirea alternativă A braţelor cu rezistenţa partenerului	8	1
3	9	Deplasarea prin sărituri în braţe	10-12 m	2
4	15	Ridicarea picioarelor şi frânarea coborârii	10-12	1
5	13	Ridicarea trunchiului	15	1
6	24	Rotarea picioarelor întinse	8	2
7	27	Ridicarea trunchiului prin extensie	12	1
8	30	Flotări din stând pe mâini cu sprijin	2-3	2
9	25	Impingerea partenerului din culcat	8-10	2
10	26	Ridicarea şi apropierea braţelor	8-10	1
11	36	Genuflexiuni concomitente cu braţele întinse şi apucate	10	2
12	33	Genuflexiuni concomitente într-un picior	6-8	1

Luna II Săptămâna VII-VIII

Nr. crt.	Nr. exerc.	Denumirea exercițiului	Nr. repet.	S
1	11	Rularea capului din stând pe cap cu sprijin	8x înap înainte 8x stg dr	2
2	7	Flotări cu lovirea braţelor în cruce	10-12	2
3	11	Roaba	10-12 m	
4	16	Ridicarea genunchilor la piept din atârnat de partener	6-8	2
5	17	Forfecări de picioare din culcat dorsal	14	1
6	18	Ridicarea trunchiului cu răsucire	12	2
7	27	Ridicarea trunchiului prin extensie	10	2
8	29	Aplecări cu partenerul pe umeri	6	1
9	30	Flotări din stând pe mâini cu sprijin	2-3	1
10	26	Ridicarea şi apropierea braţelor	6-8	2
11	37	Impingerea partenerului cu picioarele din culcat dorsal	8	2
12	33	Genuflexiuni concomitente pe un picior	6-8	1
13	38	Ridicări pe vârfuri cu partenerul aşezat pe umeri	6-8	2
14	12	Flotări concomitente	2-4	2

Luna III Săptămâna IX-X

Nr. crt.	Nr. exerc.	Denumirea exercițiului	Nr. repet.	S
1	2	Flexia şi extensia capului cu rezistenţă din partea partenerului	8x înap. înai 8x stg. dr.	1
2	3	Treceri şi revenirii din "pod pe cap"	8x	1
3	8	Intinderea şi îndoirea alternativă a braţelor cu rezistenţa partenerului	6x	2
4	9	Deplasarea prin sărituri în braţe	8 m	3
5	18	Ridicarea trunchiului cu răsuciri laterale	12	3
6	16	Ridicarea genunchilor la piept din atârnat	6 x	2
7	23	Forfecarea picioarelor din culcat, pe spatele adversarului	10x	3
8	28	Extensia trunchiului din sprijin pe partener	6	2
9	29	Aplecări cu partenerul pe umeri	6	2
10	25	Impingerea partenerului din culcat	8	2
11	31	Genuflexiuni consecutive când partenerii sunt spate în spate	10	2
12	35	Semigenuflexiuni cu partenerul pe umeri	6	2
13	38	Ridicări pe vârfuri cu partenerul pe umeri	8	2

Luna III Săptămâna a XI-XII

Nr. crt.	Nr. exerc	Denumirea exercițiului	Nr. repet.	S
1	1	Rularea capului din stând pe cap cu sprijin	8x înai. înap. 8 x stg. dr.	3
2	6	Flotări cu diferenţă de nivel	10	4
3	10	Ridicarea partenerului prin flexia antebraţelor pe braţe	6x	2
4	14	Flexia trunchiului cu picioarele întinse pe umerii partenerului	10	3
5	15	Ridicarea picioarelor şi frânarea coborârii	10	3
6	21	Rotaţia picioarelor din culcat dorsal	8	3
7	30	Flotări din stând pe mâini cu sprijin	4	2
8	27	Ridicarea trunchiului prin extensie	15	2
9	25	Impingerea partenerului din culcat	8	3
10	26	Ridicarea şi apropierea braţelor	8	3
11	35	Semigenuflexiuni cu partenerul pe umeri	6	2
12	34	Fandări laterale	10	3
13	33	Genuflexiuni pe un picior	10	2

Refacerea după antrenamentul în culturism

Duş cald. Duşul este mai mult decât un mijloc de refacere şi un act elementar de igienă a corpului. Pentru ai creşte valoarea de mijloc de refacere se recomandă următoarea modalitate de efectuare. Se intră sub duş la o durată de 10-15 minute după încetarea antrenamentului, temperatura apei fiind de 38-40°C. Se menţine temperatura timp de 5'-7' până se ajunge la o stare de confort termic. După această perioadă se creşte progresiv temperatura apei până la limita maximă suportabilă, care este specifică fiecărui organism, până se începe a se transpira. În acest moment se iese de sub duş şi se reduce temperatura apei până la 18-20 °C (apă de vară) şi se intră treptat sub duş începând de la extremităţi: laba piciorului, glezna, coapsa, mâinile, antebraţul, braţul, apoi se aruncă cu apă pe faţă şi piept, după care se intră integral. Pentru a diminua senzaţia de frig se freacă repede bustul şi coapsele cu palmele. Sigur că nu se poate face duş cu termometrul lângă noi, temperaturile sunt orientative, fiecare îşi reglează temperatura apei după cum o suportă, dar ideea este să se ajungă la limitele minime şi maxime ale temperaturii apei pe care o avem la dispoziţie. După duşul rece se trece tot gradat la duş cald încercând, cum am mai spus, de fiecare dată să se crească sau se scadă temperatura apei. Această alternanţă a temperaturii apei se reia de 3-4 ori. În funcţie de anotimp şi respectiv de temperatura de afară se va încheia duşul cu apă rece iarna şi fierbinte vara. Prin acest procedeu de duş alternativ se obţin mai multe efecte: relaxare musculară prin variaţia afluxului sangvin spre periferie, călirea organismului (prevenirea unor stări de răceală), prevenirea şi vindecarea unor boli de piele şi nu în ultimul rând, educarea voinţei.

Masajul. În culturism masajul se adresează direct grupelor musculare şi constă în efectuarea unor tehnici de presare, frământare, scuturare, stoarceri pentru favorizarea circulaţiei de retur şi eliminarea toxinelor, acumulate în timpul antenamentelor,în urma proceselor metabolice de la nivelul muşchiului.

Cele mai ieftine şi accesibile metode sunt automasajul şi hidromasajul, care se pot efectua individual. Cea mai importantă regulă în masaj, indiferent de tehnica sau metoda abordată, este aceea că se începe de la extremităţi către inimă. Hidromasajul se poate efectua sub duş dacă se desface sita instalaţiei şi se utilizează o presiune crescută a apei.

Reechilibrarea hidroelectrolitică constă în refacerea cantităţii de apă şi substanţe minerale pierdută în timpul antrenamentului prin transpiraţie Pentru aceasta se recomandă ca la 20'-25' după antrenament să se consume sucuri de fructe, băuturi neacidulate, apă minerală alcalină amestecată cu lămâie şi glucoză. Se poate utiliza deasemeni şi iaurt, lapte bătut sau ceai. În perioadele de vară sau cu călduri mari ,care implică o transpiraţie abundentă, se recomandă folosirea unui amestec de: 500 g lichid (ceai, apă minerală, lapte), 0.5-1 g gluconat de potasiu, 1-2 g clorură de sodiu (sare de bucătărie), 2-5 g glucoză pură.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Alimentaţia în culturism

"Eşti ceea ce mănânci"

În culturism antrenamentul reprezintă doar jumătatea ecuaţiei. Alimentele sunt produse care introduse ritmic în organism furnizează energia necesară proceselor de creştere şi dezvoltare, menţinere a funcţiilor vitale. Elementele care alcătuiesc raţia alimentară (cantitatea de alimente) necesară unui om în 24 ore, cuprinde: proteine, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine, apă. Alimentele ingerate suferă de-a lungul tractului digestiv o serie de transformări care favorizează asimilarea lor (trecerea prin pereţii intestinali) în sânge sub forma unor compuşi chimici ca: aminoacizi, zaharuri (mono-, di-, polizaharide), acizi graşi.

Ajunşi în sânge, printr-o serie de procese biochimice (metabolism), aceşti compuşi au rol plastic (de creştere, refacere a ţesuturilor), energetic sau se depun sub formă de grăsimi.

Proteinele. Sunt "substanţe" de care are nevoie ţesutul muscular pentru refacere şi creştere. Sunt formate din 22 de aminoacizi (structura de bază a celulelor), unii dintre ei fiind mai importanţi decât alţii. Culturiştii care se antrenează periodic şi intensiv au nevoie zilnic de 2,2 gr. de proteine pentru fiecare kilogram de masă corporală. La începători este suficientă o cantitate de 1- 1,5 g / kg/ corp. Sursele ideale de proteine sunt: peşte, pui şi curcan fără piele, albuş de ou, carne roşie slabă, produse lactate degresate.

Carbohidraţii (glucidele). Reprezintă principala sursă de energie a corpului (deşi grăsimea este cea mai abundentă). Sunt descompuşi în zaharuri simple, (monozaharide, glucoză, fructoză) uşor digerabile şi care produc creşteri ale nivelului zahărului în sânge şi pote duce la acumularea

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

grăsimii şi zaharuri complexe (polizaharide, glicogen, amidon).Acestea din urmă se eliberează mai lent în sânge pentru transformarea în energie şi nu duc la fluctuaţii ale nivelului zaharului sangvin. Pentru un culturist obişnuit, carbohidraţii ar trebui să reprezinte cam 60% din consumul zilnic de calorii. Surse ideale: fructe şi legume, cereale şi pâine, paste făinoase, orez.

Grăsimile Reprezintă cea mai concentrată formă de energie (un gram conţine de două ori mai multe calorii decât proteinele sau carbohidraţii). Eliminarea totală a grăsimilor din alimentaţie, deşi e probabil imposibil, nu e o idee bună (de exemplu vitaminele A, D, E şi K se găsesc şi în grăsimi). Grăsimile din surse vegetale sunt în general mai bune decât cele din surse animale şi nu ar trebui să reprezinte mai mult de 20-30% din totalul zilnic de calorii. În alcătuirea raţiei alimentare cei trei constituienţi macronutrienţi: proteine, carbohidraţi, grăsimi, trebuie să se găsească transformaţi în calorii, în următoarea proporţie: carbohidraţi 55-65%, proteine 20-25%, grăsimi 15-20%.

Pentru realizarea unei raţii alimentare trebuie să ţineţi cont de următorii factori:

Indicaţii	Bărbaţi	emei
Luaţi numărul	66,5	655,1
Adunaţi greutatea înmulţită cu	13,8	9,6
Adunaţi înălţimea (în inch) înmulţită cu	5	1,8
Scădeţi vârsta în ani înmulţită cu	6,8	4,7

Aţi obţinut rata de bază a metabolismului zilnic în calorii, după care adăugaţi şi pentru bărbaţi şi pentru femei 5% din rata de bază a

metabolismului în cazul în care nu sunteţi foarte activi, 10% dacă sunteţi moderat activ, 20% dacă sunteţi foarte activ, 30% dacă încercaţi să câştigaţi în greutate.

Notă: inch = unitate maximă englezească (1 inch = 2,54 cm)

Pentru a vă afla talia în inchs împărţiţi-vă înălţimea în cm la 2,54.

Datele prezentate la acest capitol sunt noţiuni teoretice pe care este bine să le luaţi în consideraţie în măsura posibilităţilor voastre. Principalul factor hotărâtor îl constituie propriul organism, a căror procese de asimilaţie sunt diferite de la individ la individ ceea ce teoreticienii nu pot calcula. Fiecare îşi stabileşte raţia alimentară în funcţie de scopul său: să crească în greutate, să scadă în greutate, să crească gradul de definire. Iată în continuare câteva sfaturi practice legate de alimentaţie şi antrenament:

- luaţi 4-5 mese mai mici, bogate în nutrienţi. în loc de 3 mese mari,
- alegeţi alimente variate, mai ales din cele proaspete.
- asiguraţi-vă că luaţi masa cu 2 ore înainte de antrenament (bogată în carbohidraţi) şi 1,1/2 - 2 ore după antrenament,
- nu neglijaţi legumele şi fructele proaspete de sezon, preparatele sub formă de sucuri.
- limitaţi consumul de băuturi alcoolice. conţin 7 calorii pentru un gram şi nu au valoare nutritivă;
- nu uitaţi apa, mai ales vara, beţi întotdeauna mai mult decât aveţi nevoie.

Tabel cu conținutul în proteine, lipide și glucide
al celor mai des utilizate alimente

ALIMENTUL - 100g	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii
LAPTE DE VACĂ	3,5	4,8	3,6	67,0
IAURT SLAB	3,3	3,3	0,1	30,0
LAPTE PRAF NORMALIZAT	27,0	40,0	24,0	498,0
BRÂNZĂ DE VACI SLABĂ	10,0	4,0	1,2	97,0
BRÂNZĂ DE BURDUF	28,0	0,5	28,0	377,0
BRÂNZĂ TELEMEA DE OAIE	17,0	1,0	20,0	270,0
CAŞCAVAL DOBROGEA	24,0	1,0	25,0	334,0
CARNE ŞI PREPARATE				
CARNE DE VACĂ SLABĂ	21,0		3,5	118,0
CARNA DE VACĂ GRASĂ	18,3		16,3	226 0
CARNE DE PORC SLABĂ	22,4		6,3	143,0
CARNE DE PORC GRASĂ	15,0		35,0	388,0
CARNE DE MIEL	18,0		20,0	260,0
CARNE DE GAINĂ	20,0		5,0	128,0
FICAT DE PORC	19,0	3,0	6,0	146,0
SALAM DE IARNĂ	26,5	43,4		510,0
SALAM ITALIAN	17,4		26,3	316,0
PARIZER – CRENVÜRST	10,1		26,6	289,0
PATE DE FICAT	15,1	0,9	25,0	295,0

PEŞTE				
CRAP	18,9		2,8	104,0
MORUN	17,5		4,7	115,0
ŞALĂU	19,4		0,9	88,0
CONSERVE DE STAVRIZI ÎN ULEI	22,5		12,3	207,0
1 OU DE GĂINĂ	7,0	0,3	6,0	85,5
LEGUME PROASPETE				
ARDEI GRAS VERDE	1,1	4,6	0,2	25,0
CARTOFI	2,1	19,1	0,2	89,0
CASTRAVEŢI	1,3	2,9	0,2	19,0
CEAPĂ USCATĂ	1,5	0,2	10,5	51,0
CIUPERCI	5,0	2,5	0,5	25,0
FASOLE VERDE	2,0	5,7	0,2	33,0
ROŞII	1,1	4,3	0,3	25,0
SALATĂ VERDE	1,9	2,9	0,3	22,0
SPANAC	3,5	0,3	2,0	25,0
VARZĂ ALBĂ	1,8	5,8	0,2	33,0
FRUCTE PROASPETE				
BANANE	1,3	13,4	0,6	66,0
CIREŞE	1,1	18,3	0,3	52,0
MERE – PERE	0,3	16,9	0,4	74,0
PORTOCALE	0,8	10,1	0,2	47,0
STRUGURI	2,1	18,5	1,7	100,0
CURMALE USCATE	1,9	74,0		326,0
SMOCHINE	4,3	58,0	1,3	267,0
STAFIDE	1,5	71,2	0,5	307,0
NECTAR DE CAISE	0,81	17		73
COMPOTURI				
COMPOT DE CIREŞE	0,2	26,5		109
COMPOT DE MERE		24,0		98,0
FRUCTE OLEAGINOASE				
NUCI	17,0	13,0	58,5	666,0
ALUNE	17,0	7,2	62,0	680,0
FASOLE BOABE	23,0	47,0	1,7	303,0
MAZĂRE BOABE	21,5	53,0	1,9	323,0
PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE				
PÂINE DE GRÂU ALBĂ	10,3	54,0	2,0	282,0

CORNURI – CHIFLE	10,7	53,5	0,6	269,0
PASTE FĂINOASE	9,6	75,9	1,0	360,0
BISCUIȚI	8,2	74,0	9,5	337,0
PRODUSE ZAHAROASE				
ZAHĂR		99,9		410,0
GLUCOZĂ		77,7		319,9
MIERE DE ALBINE	0,4	81,3		335,0
BOMBOANE CIOCOLATĂ	7,0	56,3	33,8	574,0
GEM DE CAISE	0,65	73,0		302,0
DULCEAȚĂ		80,3		382,0
HALVA	13,9	47,4	32,5	554,0
GRĂSIMI				
UNT	8,0	2,5	80,0	806,0
ULEI DE FLOAREA – SOARELUI			99,9	929,0
MARGARINĂ	0,5		82,0	766,0

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Câştigătorii Mr. Olympia

Concursul Mr. Olympia a fost organizat prima dată în anul 1965 la Academia Muzicală din Brooklyn, la iniţiativa IFBB.

În acest concurs înscrierea participanţilor era liberă şi concura oricine, indiferent de greutate şi înălţime.

În momentul de faţă, culturismul are o latură de amatori şi una de profesionişti. La amatori, sistemul de organizare a concursurilor este asemănător cu ale oricărui alt sport, adică: campionate naţionale, campionate zonale (balcaniadă, mediteraniene, arabice), campionate continentale, campionate mondiale. De asemenea, se mai organizează concursuri destinate amatorilor pentru trecerea la profesionişti: NPS - SUA, Niagara Full 20 invitational, campionat S.U.A.

Campionii mondiali şi câştigătorii concursurilor de calificare pentru profesionism pot participa la întrecerile rezervate profesioniştilor. Aceste concursuri sunt:

I. Mr. Olympia - concurs deschis, participă indiferent de greutate;

II. Mr. Univers - la început era pe categorii de înălţime:

(până la 170 cm, până la 176 cm, peste 176 cm);

III. Mr. International - concurs de calificare pentru Mr. Olympia;

IV. Master Olympia - participă culturişti profesionişti peste 40 ani;

V. Grand-Prix-uri:

1. Ms. Fitness Olympia - concurs pentru femei;
2. Ms. Olympia - concurs pentru femei;

VI. Arnold St. – clasic:

3. Ms. International;

4. Ms. Fitness International,

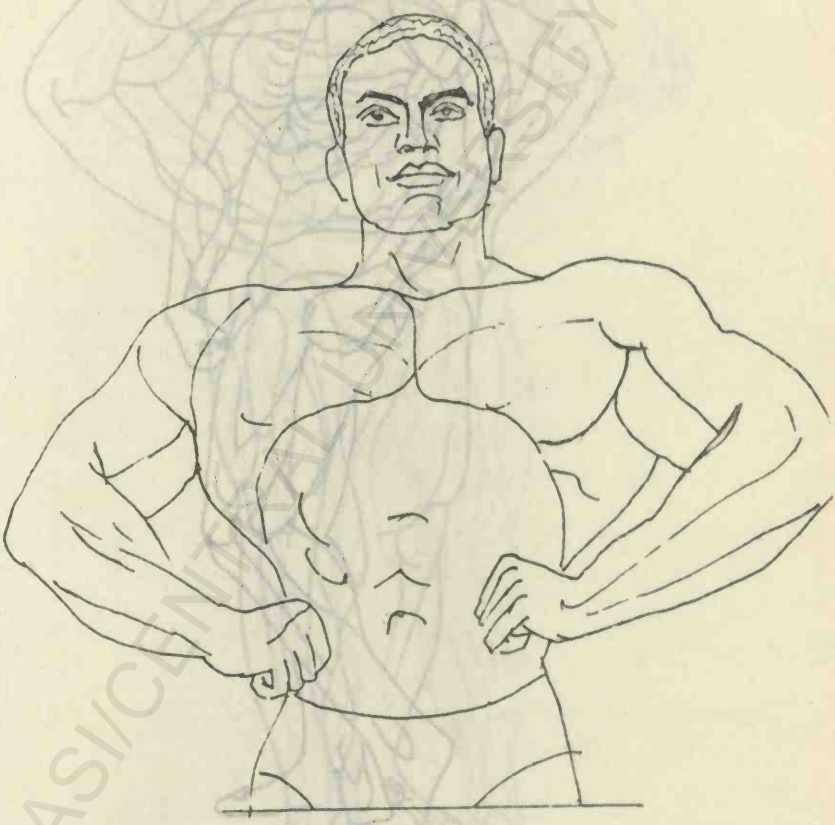
În continuare vă prezentăm câştigătorii concursului Mr. Olympia:

Larry Scott	1965; 1966; S.U.A.
Sergio Oliva	1967; 1968; 1969 ;(Cuba), SUA
Arnold Schwarzenegger	1970; '71; '72; '73; '74, '75; 1980 (Austria), SUA
Franco Columbu	1976; 1981; SUA
Frank Zane	1977; 1978; 1979;USA
Chris Dicke son	1982; SUA
Samir Bannout	1983 SUA
Lee Haney	1984-1991; SUA
Dorian Yates (Anglia) - -	1992; '93; '94; '95; '96;1997 ANGLIA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

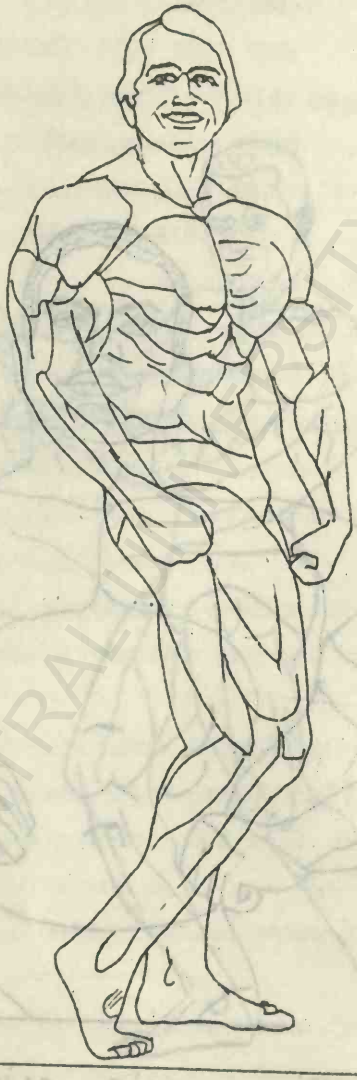
LARRY SCOTT

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



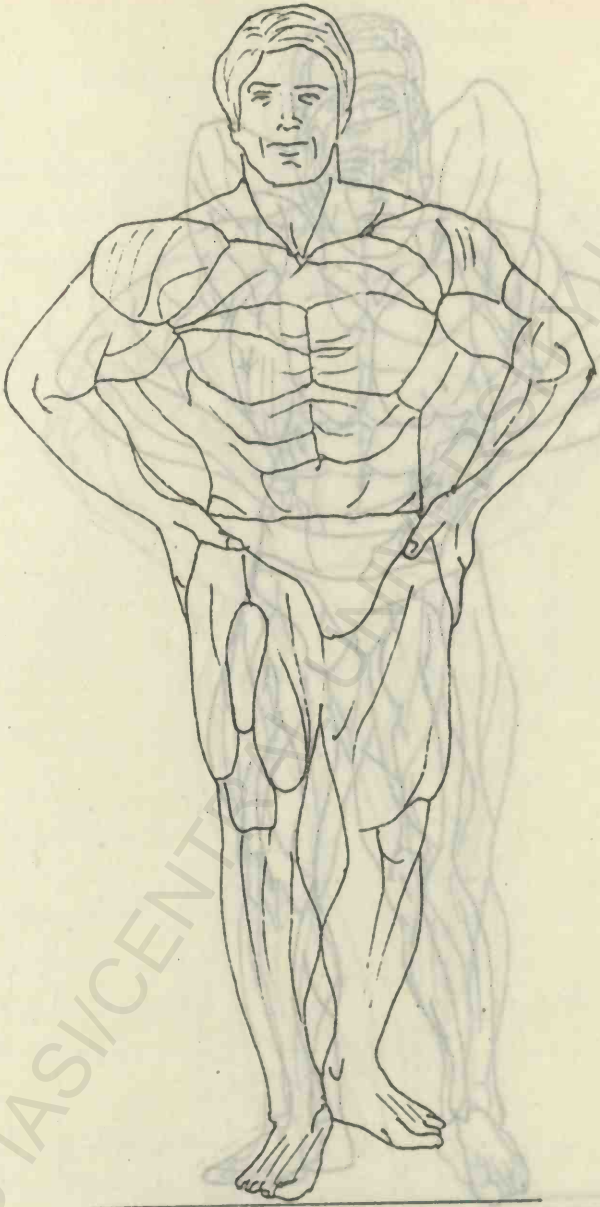
SERGIO OLIVA

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



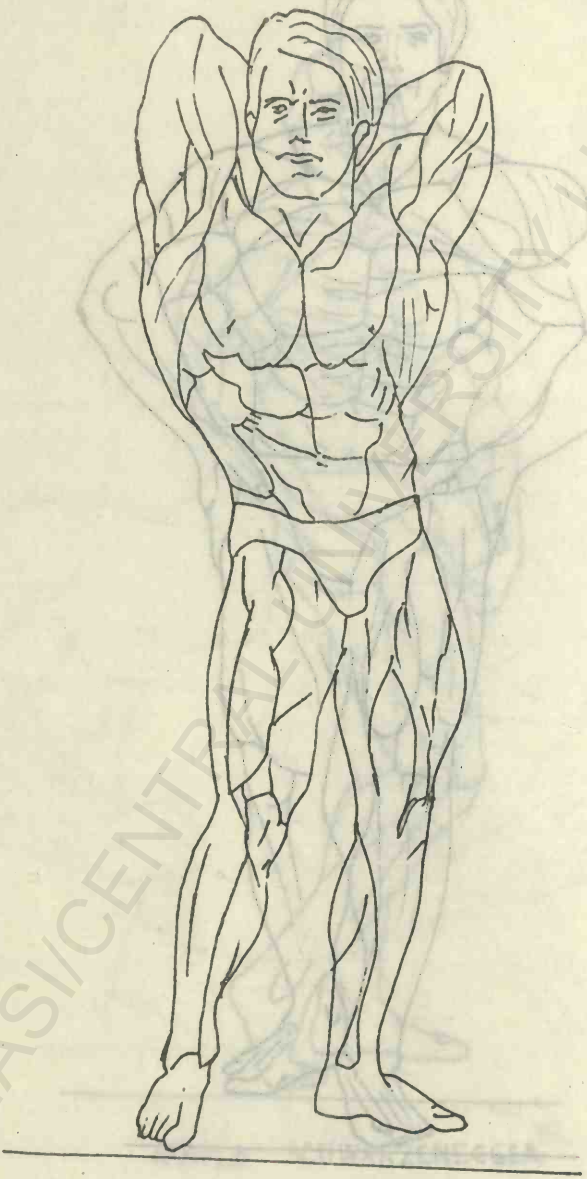
ARNOLD SCHWARZENEGGER

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



FRANCO COLUMBU

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

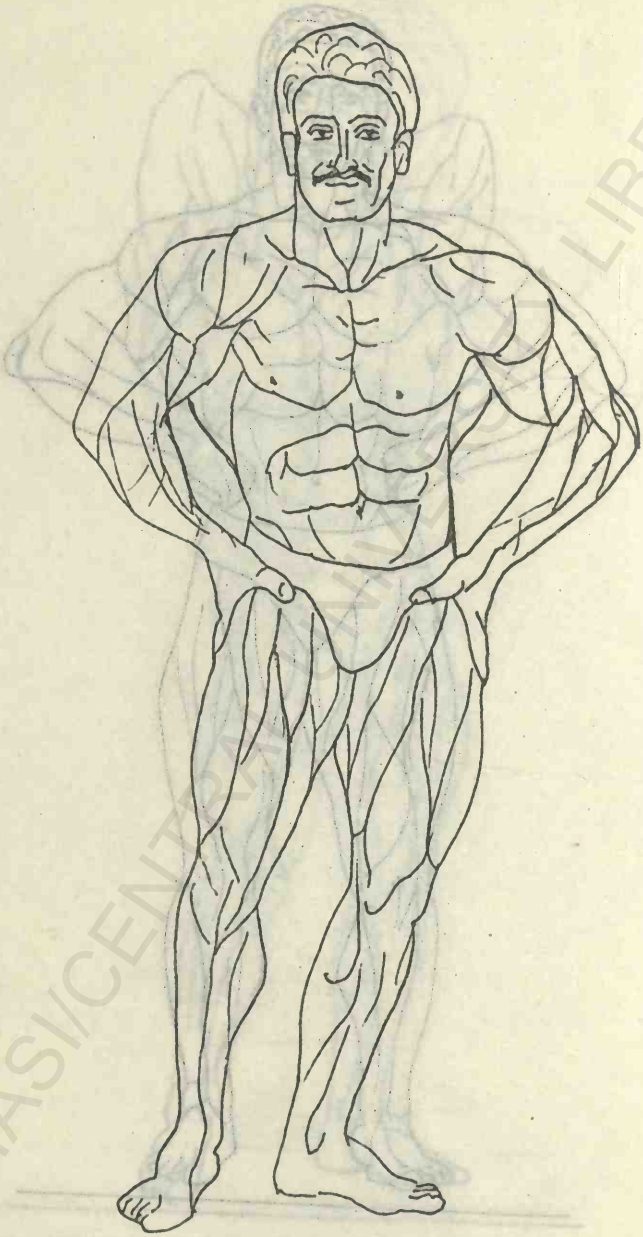


FRANK ZANE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

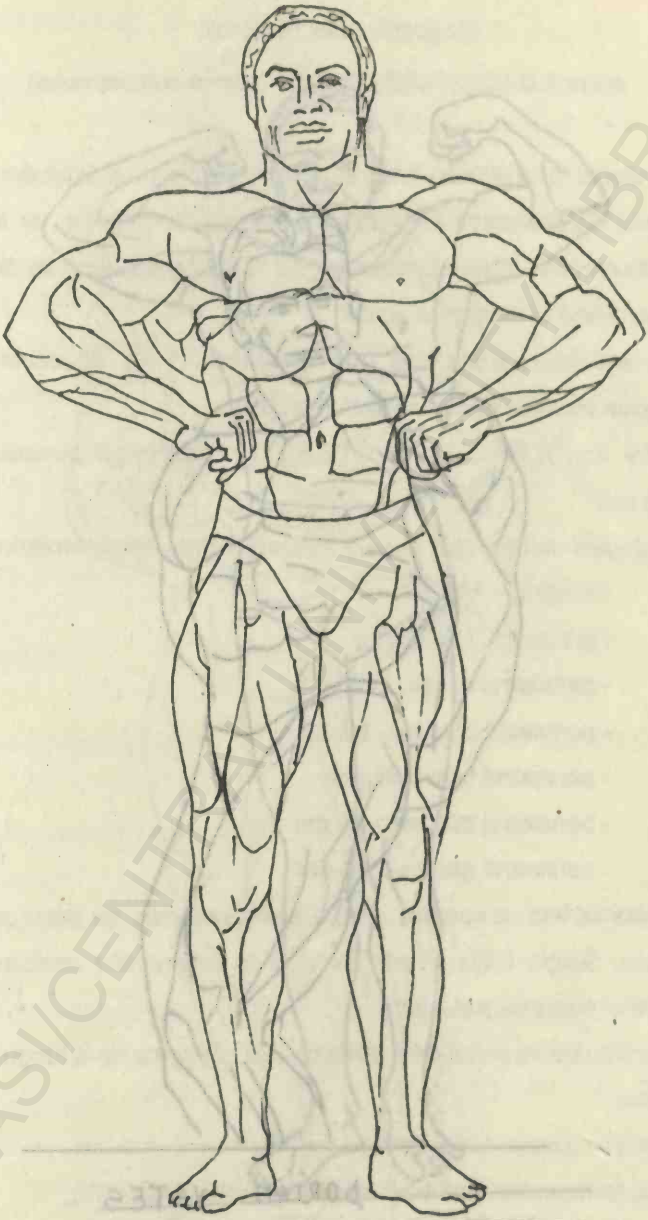
CHRIS DICKERSON

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



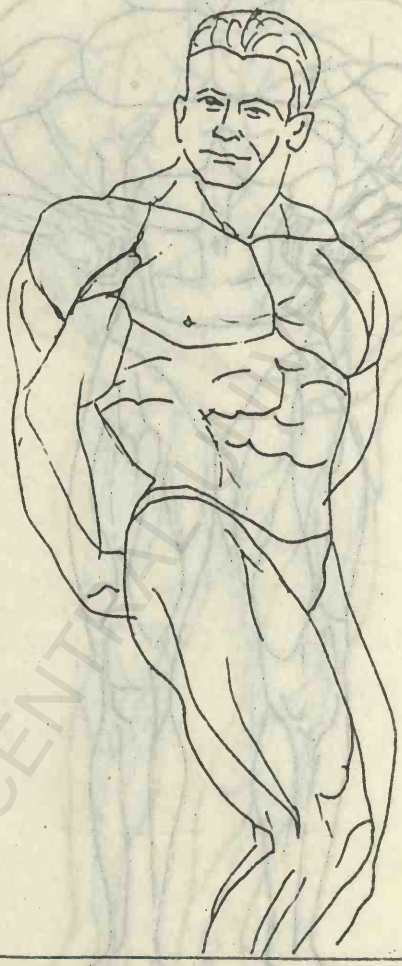
SAMIR BANNOUT

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



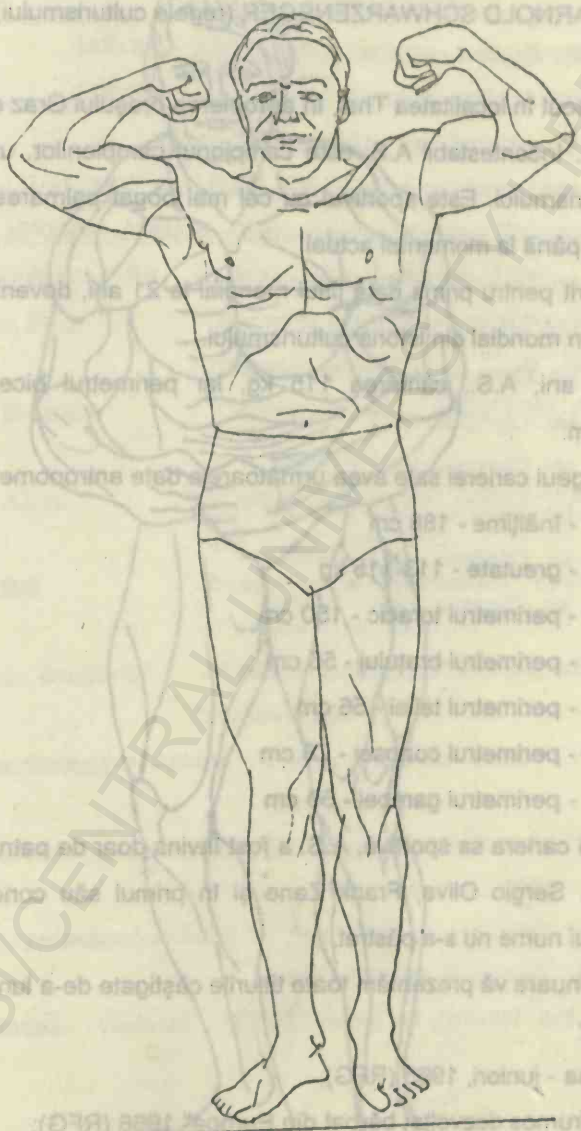
LEE HANEY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



DORIAN YATES

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Culturistul anilor '20 - ATLAS

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Biografia unui campion

ARNOLD SCHWARZENEGER (regele culturismului)

S-a născut în localitatea Thal, în apropierea oraşului Graz din Austria, în anul 1948. Incontestabil A.S. este campionul campionilor, un adevărat rege al culturismului. Este sportivul cu cel mai bogat palmares din istoria culturismului până la momentul actual.

A cucerit pentru prima dată titlul mondial la 21 ani, devenind cel mai tânăr campion mondial din istoria culturismului.

La 19 ani, A.S., cântărea 115 kg, iar perimetrul bicepsului său măsura 50 cm.

La apogeul carierei sale avea următoarele date antropometrice:

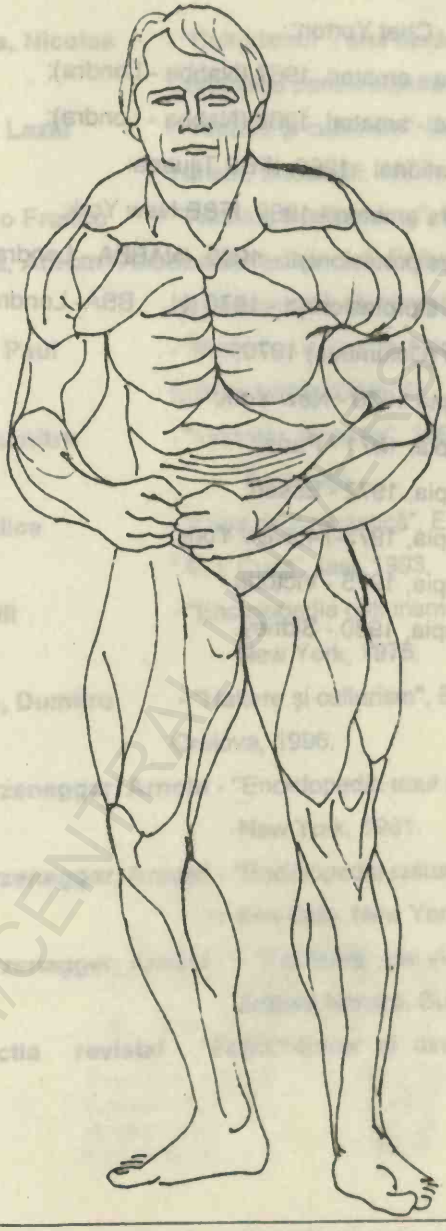
- înălţime - 188 cm
- greutate - 113-115 kg
- perimetrul toracic - 150 cm
- perimetrul braţului - 56 cm
- perimetrul taliei - 56 cm
- perimetrul coapsei - 78 cm
- perimetrul gambei - 50 cm

În toată cariera sa sportivă, A.S. a fost învins doar de patru culturişti - Chet Yorton, Sergio Oliva, Frank Zane şi în primul său concurs de un sportiv a cărui nume nu s-a păstrat.

În continuare vă prezentăm toate titlurile câştigate de-a lungul carierei sale sportive:

- Mr. Europa - juniori, 1965 (RFG);
- "Cel mai frumos dezvoltat bărbat din Europa" 1966 (RFG);
- Mr. Europa - 1966;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



ARNOLD SCHWARZENEGGER

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- locul II, Mr. Univers (Nabba-Londra), în urma americanului Chet Yorton;
- Mr. Europa - amatori, 1967 (Nabba - Londra);
- Mr. Europa - amatori, 1968 (Nabba - Londra);
- Mr. International - 1968, IFBB Tijuana;
- Mr. Univers amatori - 1969, IFBB New York;
- Mr. Univers profesionişti - 1969, (NABBA - Londra);
- Mr. Univers profesionişti - 1970 (N BBA- Londra);
- Mr. World (Columbus) 1970;
- Mr. Olympia 1970 - New York;
- Mr. Olympia, 1971 - Paris;
- Mr. Olympia, 1972 - Essen;
- Mr. Olympia, 1973-74, New York;
- Mr. Olympia, 1975 - Victoria
- Mr. Olympia, 1980 - Sidney.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

- Amzuica, Nicolae - "Culturismul - arta modelării musculaturii. Corporația pentru cultură și artă",Buc., 1993.
- Baroga, Lazăr - "Haltere şi culturism", Editura Sport Turism, Bucureşti, 1977.
- Columbo Franco - "Winning Bodibullding", New York, 1985.
- Dragnea, Adrian-"Antrenamentul sportiv", Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1996.
- Fiedler, Paul - "Metodica educației fizice şi sportive", Editura Universității "Al. I. Cuza", Iaşi, 1994.
- Hâtru Dumitru - "Orientar metodic", 1994-1996 A.N.E.F.S. Bucuresti.
- Luca, Alice - "Curs de gimnastică", Editura Universității "Al. I. Cuza", Iaşi, 1993.
- Pearl Bill - "Enciclopedia culturismului", Fire Side, New York, 1975.
- Tăpurin, Dumitru - "Haltere şi culturism", Editura Sitech, Craiova, 1996.
- Schwarzenegger, Arnold - "Enciclopedia unui culturist", Fire Side, New York, 1981.
- Schwarzenegger, Arnold - "Enciclopedia culturismului modern", Fire Side, New York, 1981.
- Schwarzenegger, Arnold - "Povestea unei vieți ca în poveşti", Editura Nemira, Bucureşti, 1994.
- Colectia revistei "FLEX"-Editor si director ing. arh. Florin Preduchin

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tiparul executat la
Centrul de multiplicare al
Editurii Universității «Al. I. Cuza»

STR. PĂCURARI NR. 9, IAȘI - 6600

Format: 61×86/16
Coli tipo: 8,25
Apărut: 1998
Comanda: 91

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

353598

LEI 6.000–